Светлана Кривцова
Галия Нигметжанова
ИСКУССТВО
понимать
ребенка
7 шагов
к хорошей жизни
CLEVER
ИСКУССТВО понимать ребенка
CLEVER

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга "Искусство понимать ребенка" поможет открыто, непредвзято увидеть свое чадо и тем самым разглядеть самое главное в той или иной конкретной ситуации. И так наконец понять, что можно делать и как поступить. Немногие из нас сохранили память о детстве как о времени понимания, принятия, открытости. Чаще мы вспоминаем об опыте давления (со стороны родителей и учителей), отвергнутости (со стороны сверстников). И наш характер, отношение к людям и к себе, сама наша жизненная история вырастает из опытов этого детского непонимания. Поэтому особенно хорошо, когда рядом есть чуткий собеседник, которому можно рассказать о своих родительских переживаниях, страхах и сомнениях, которые мы сами запрещаем себе испытывать. И не спеша, доверительно обсудить их в кругу профессионалов и просто неравнодушных людей. «Задача родителей в том, что, чтобы, общаясь с ребенком, оставаться лучшим собой, таким, за кого перед собой не стыдно. Этот самый главный родительский навык помогает в любой ситуации выбирать правильный тон и правильное действие. От этого зависит, в конце концов, будет ли ребенок хорошо воспитан, будет ли он счастлив». Светлана Кривцова – экзистенциональный психотерапевт, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности МГУ им. М. В. Ломоносова, научный руководитель проекта "Жизненные навыки: психологические занятия с детьми от 5 до 15 лет". Галия Нигметжанова – детский психолог, ведущий специалист Московского психологического центра поддержки семьи "Контакт".

- Светлана Кривцова, Галия Нигметжанова
  - ○
  - ○ О чем эта книга?
  - ○ Зачем читать эту книгу?
  - ○ Итак, мы начинаем
  - ○ Благодарности
  - ○ Глава 1. Внимательно смотреть на ребенка. Что это значит?
    - ■
    - ■ Два модуса отношений: забота и воспитание
    - ■ Почему так трудно понимать детей?
    - ■ Стоит ли доверять своему восприятию?
    - ■ Смотреть и видеть это не одно и то же
    - ■ Четыре шага к открытому восприятию

- На что мы смотрим, когда смотрим на ребенка?
- Что мешает открытому взгляду на ребенка?

○ Глава 2. Учиться в увиденном замечать себя

-
- Препятствия на пути к истине
- Важный ориентир для понимания себя
- Знаем ли мы свои слабости?
- Дети отражают нас такими, какие мы есть
- Уровни коммуникации между взрослым и ребенком
- Наши слабости – это то, что мы не признали в себе
- Все начинается с принятия
- Принять себя и ситуацию: три предпосылки
- Дети в своем темпе накапливают опыт «я могу»
- Осваивая пространства, они открывают мир

○ Глава 3. Ухаживать за своими чувствами: так начинается забота о ребенке

-
- «Не нравится» – это очень полезное переживание
- Зачем заниматься своими чувствами
- Хорошая жизнь – та, в которой есть много «нравится»
- Парадоксы «нравится»
- Как обходиться со своими «не нравится»?
- Несколько слов о депрессии
- Три предпосылки вернуть способность чувствовать
- Что значит относиться к себе хорошо
- Разделять с ребенком свои «нравится»

○ Глава 4. Заниматься конфликтами – в них открывается суть вещей

-
- Как возникают обиды
- О природе агрессии
- Опасные мысли, провоцирующие аффект
- Три переживания, необходимые для жизни
- Опасности «я-сообщений» в конфликте
- Что делать с обидами?
- Время заняться своими взрослыми отношениями
- Искусство деликатно добиваться своего
- Боль из детства: «точки непереносимости»

○ Глава 5. Увидеть происходящее глазами ребенка

-

        - Внимательно смотреть и выносить справедливое суждение
        - Завершить конфликт по-настоящему
        - Три конфликтные ситуации с детьми: как прийти к конструктивной позиции
        - Немного о тайм-ауте
    - Глава 6. Быть взрослым рядом с детьми
        -
        - Не позволять делать с собой все что угодно
        - Укрепить Я ребенка. Три главных условия
            -
            - 1. Уважительное внимание
            - 2. Справедливая оценка
            - 3. Признание ценности без всяких условий
    - Глава 7. Понимать жизненные задачи детей
        -
        - У их поступков, слов и интересов есть внутренняя логика
        - Младенцы. От 0 до 9 (10) месяцев
        - «Жизненные навыки» – зачем?
            -
            - Навык 1. Умение слушать
        - Ранний возраст. От 9 (10) до 36 месяцев
            -
            - Навык 2. Умение обратиться за помощью
            - Навык 3. Умение следовать полученной инструкции
        - Игровой период. От 3 до 5,5 лет
            -
            - Навык 4. Умение доводить дело до конца
            - Навык 5. Умение вступать в обсуждение
            - Навык 6. Умение предлагать помощь другому
            - Навык 7. Умение задавать вопросы
            - Навык 8. Умение заявлять о своих потребностях
            - Навык 9. Умение проявлять инициативу
        - Завершение первого семилетия. От 5,5 до 7 лет
        - Ловушка ответственности
    - А что дальше?
    - Узнать больше
- notes
    - 1
    - 2

- ○ 3
- ○ 4
- ○ 5
- ○ 6
- ○ 7
- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15
- ○ 16
- ○ 17
- ○ 18

Светлана Кривцова, Галия Нигметжанова
Искусство понимать ребенка. 7 шагов к хорошей жизни

© С. Кривцова, Г. Нигметжанова, 2018
© ООО «Клевер-Медиа-Групп», 2018

* * *

О чем эта книга?

Моя дочь выросла. Теперь, когда я смотрю на нее – талантливую, ответственную, полную жизни, – я вновь испытываю те же чувства, что и в тот момент, когда увидела ее впервые: это настоящее чудо, что мы встретились, что она оказалась связана со мной, что мы мама и дочка.

Конечно, на пути к сегодняшнему положению вещей мы пережили немало бурь. Самыми тревожными были подростковые годы – с 11 до примерно 19 лет. Когда уже казалось, наше «противостояние» не кончится никогда, все вдруг успокоилось, устроилось. Сейчас я с нежностью и грустью вспоминаю эти сложные времена. Какими бы ни были пристрастия дочери, сложности ее характера, нам (и мне, и мужу) было интересно все, что ее влекло, в кого она была влюблена, с кем боролась, кого защищала. Нам было интересно обсуждать это с ней – с чем-то соглашаться, о чем-то спорить, сердиться, но в глубине души отмечать и глубокую совестливость, и внутреннюю готовность защищать справедливость, и готовность сопереживать слабым и обделенным. Хотя и эгоизма тоже хватало, куда без этого в период поисков себя! На поверхности часто был треш, внутри – как правило, чистые стремления.

Моей дочери всегда было нужно много свободы. Новорожденная, она изворачивалась и вытаскивала ручки из любых пеленок, поэтому мы перестали их пеленать, надели распашонку с рукавичками. И так во всем – шли за ней, только слегка подправляя.

Вчера я спросила ее, что – с уже взрослой дистанции – кажется ей самым важным в нашем родительском к ней отношении, что ей помогало расти? Ответила неожиданно: «Вы никогда не ставили мне гендерных рамок: в это девочки не играют, так девочки не одеваются. Помнишь, когда мне удалили аденоиды, ты подарила мне куклу Ариэль, а папа – большой черный пистолет, который стрелял пульками? Я очень любила куклу, но и пистолет тоже любила. Сейчас у меня нет внутренних запретов в связи с моим полом, мне нравится пробовать разное (она учится на кинооператора) без всяких комплексов». И добавила: «Еще вы принимали меня всерьез – то, что я говорила, все мои глупости, страстные увлечения. Я это очень теперь ценю. И конечно, то, что у вас всегда было для меня время, особенно у папы. И сейчас есть».

Признаюсь: идея книги все же не связана напрямую с моим материнским опытом. Все проходит, и родительство в

какой-то момент превращается из фигуры в фон. Поводом написать книгу стала растерянность, то острое переживание, о котором каждый день рассказывают мне родители во время наших встреч и консультаций. Растерянность перед прекрасными книгами, парадоксальными теориями и авторитетными лекциями для родителей. Ведь в этих книгах (теориях, лекциях) убедительно обосновываются взаимоисключающие рекомендации по всем практически вопросам воспитания. Полезно раннее интеллектуальное развитие или нет? Отнимать от груди или кормить как можно дольше? Разрешать спать в общей постели с родителями или не делать этого? Выходить ли маме на работу после того, как она перестала кормить грудью, или лучше до трех лет быть неотлучно около сына или дочери? Уверенно применять «тайм-аут» или категорически нет? Как наверняка приучить к порядку и внутренней дисциплине? Общаться с ребенком разговорами или через правила и игры? Меньше «я-высказываний», больше действий или все должно сопровождаться рассказом о своих чувствах? И так далее, и так далее. Родителей сбивает с толку уверенный и цельный характер каждой из этих противоположных друг другу рекомендаций.

Дело, думаю, тут вот в чем. У авторов каждого психологического бестселлера есть глубокие основания для своей правоты, ведь прежде всего они сами – родители и только потом специалисты-психологи. Их идеи, рекомендации, взгляды – выстраданная правда, а идеи воспитания проверены на собственных детях. И в этом смысле каждый из них прав.

Кроме того, у каждого автора есть свой оппонент, может быть не всегда осознаваемый, – автор, с которым он полемизирует. Если знаешь, с кем идет спор, в какие годы написан тот или иной бестселлер, какой была тогда жизнь и представления о воспитании, лучше можешь понять мотивацию и, возможно, ошибки и ограничения автора книги. Так, например, Бенджамин Спок написал действительно прогрессивную книгу для родителей. Но его бестселлер «Ребенок и уход за ним» был прогрессивным в 1948 году.

Отличаются обстоятельства и времена, ситуации и дети – они не похожи друг на друга. И именно поэтому у читающих родителей не получается следовать одной книге. Или получается ненадолго. И чем сильнее они были очарованы новыми для них идеями, тем отчаяннее переживают разочарование, когда простой метод, красивая идея не срабатывают. И готовы вновь рискнуть и попробовать что-то другое, часто противоположное первому подходу. Так можно ли избежать эклектики, воспитывая своего ребенка? Оставаться последовательным родителем и не метаться

от одной системы воспитания к другой? И в конце концов, что-то же должно оставаться неизменным.

«Воспитывайте так, как вас воспитывали родители, – вот и вся наука!» – советуют авторы педагогических бестселлеров. Конечно, если нам повезло и мы получили от родителей бесценный опыт для собственного материнства или отцовства, нам не помешают новые разнообразные подходы к воспитанию, как и новые реалии (например, гаджеты и отсутствие свободного времени). Но все же, согласитесь, большинству из нас хочется воспитывать своих детей иначе, чем когда-то воспитывали нас самих.

«Не читайте ничего», «слушайте себя» – советуют авторы других (и тоже правильных!) педагогических бестселлеров. Но и эта идея «оставаться собой» не очень работает, просто не получается быть неизменным и уверенным в себе.

Я думаю, что **задача родителей в том, чтобы, общаясь с ребенком, оставаться лучшим собой, таким, за кого перед собой не стыдно.** А это значит, в любой ситуации стараться свободно выражать эмоции и при этом не опускаться до крика, не срываться. Делать то, что нравится, что необходимо, и при этом не чувствовать вину от того, что не все потребности ребенка получилось удовлетворить. Не прятаться под маской строгой или, наоборот, все понимающей мамы, но и не попадаться на невольные детские провокации.

Так и родилась идея этой книги: рассказать об одной, но самой главной родительской компетенции, той, которая помогает в любой ситуации выбрать правильный тон и правильное действие. От которой зависит в конце концов, будет ли ребенок хорошо воспитан, будет ли он счастлив. Я пригласила Галию Нигметжанову, замечательного детского психолога, которую считаю своим единомышленником и человеком, виртуозно владеющим искусством видеть главное в том, что происходит между ребенком и его родителями. И мы начали работать.

Светлана Кривцова, экзистенциальный психотерапевт

Зачем читать эту книгу?

Младший сын родился, когда мне исполнилось 33 года. Это было подготовленное, осознанное событие, хотя решение далось мне непросто. Старшему исполнилось шесть, он наконец начал ходить каждый день в детский сад, и ему там даже нравилось. Жизнь потихоньку налаживалась. Появилось время «без ребенка», а с ним и возможность вспомнить себя, свои планы, интересы, рабочие проекты. Понадобилось мужество, чтобы именно в это время решиться пройти весь путь сначала – не высыпаться, тревожиться то об одном, то о другом, ежедневно выполнять рутинные дела по многу раз и, как казалось, добровольно перестать принадлежать себе.

Рождение второго ребенка стало настоящим счастьем, подлинным материнством. У меня было много спокойной радости общения с сыном, любознательности к его чертам, особенностям. Я переживала настоящую полноту своей жизни, и речи не было о том, что я теряю себя в рутине, не принадлежу себе. Трудно сказать, что было причиной, а что следствием. Был ли младший сын спокойнее, мягче, покладистее, чем старший, или он вел себя именно так потому, что жизнь рядом с ним, вместе с ним, была спокойной и уверенной? Во мне, уже «бывалой», опытной маме ослабла пружинка, подгонявшая меня под стандарт – быть идеальной мамой во всем, все успевать и все контролировать. Я больше не беспокоилась о том, чтобы вода для купания была строго определенной температуры. Покупала ползунки и чепчики не только известных (проверенных) марок и не меняла их по многу раз в день, так как не тревожилась больше о том, что сын испытывает какой-то дискомфорт. Словом, с рождением второго ребенка я перестала загонять себя в нечеловеческую усталость всеми этими требованиями к себе.

Мой первый ребенок был беспокойным: плохо ел, мало спал, плакал, плакал, плакал. А с ним плакала и я – от бессилия, от переживаний, что я, как мама, не могу успокоить сына. Я плакала и читала. Читала много книг о том, как растить детей, как понимать, в чем они нуждаются, как наладить грудное кормление, сон, режим. Об их психическом, умственном, эмоциональном развитии мне многое было известно, все-таки я профессионально занимаюсь психологией развития человека. Но я продолжала искать новое, читала статьи западных психологов, которые не были переведены на русский язык. Сейчас мне кажется, что эти умные, полезные, глубокие книги и статьи были силой, сжимающей мою пружинку «быть идеальной мамой» все

сильнее и сильнее. И я старалась изо всех сил быть ею.

Сейчас, когда оба пути пройдены, дети выросли, я отчетливо понимаю, какой книги мне не встретилось в те трудные моменты материнства. Не было ничего, что рассказывало бы мне не о детях, не о закономерностях их развития, а о взрослых, которые растят детей. Не о родительских ролях, функциях материнских и отцовских, не о том, как завоевать и удержать свой авторитет, – не об этом. **Я нуждалась в книге, которая говорила бы со мной обо мне. О том, что происходит со мной теперь, когда у меня есть ребенок.** И, когда мне представилась возможность принять участие в книге для родителей, я поняла, что готова наконец рассказать именно об этом – о том, как хорошо жить вместе со своими детьми.

Наши отношения начинаются с самого первого дня их рождения. И эти отношения, как и все другие наши взаимодействия с людьми, сложны, многослойны и нелинейны. В них много нежности и недовольства одновременно, много жертвенного служения и желания сохранить (отстоять) себя; есть притяжение друг к другу и желание побыть друг без друга. Наши родительские чувства разнообразны и разнозаряжены. Они возникают неведомо откуда и не оставляют нам шанса продолжать ощущать полноту собственной жизни. А если оставляют, то вместе с чувством вины за то, что мы не идеальны.

Трудно чувствовать себя «плохими родителями». Ответственным за этот факт, к сожалению, может быть назначен и ребенок. Ведь это из-за него мы обижаемся, постоянно ощущаем недовольство собой, переживаем свою несостоятельность и чувствуем тревогу. Наступает момент, когда родителей подкарауливает мучительный вопрос: теперь так будет всегда? И вместо трепета, нежности и любви, которые, как нам кажется, мы обязаны чувствовать постоянно, мы думаем уже о том, как бы сбежать куда-нибудь или, допустим, переделать ребенка из нынешнего в другого, волшебно комфортного.

Хорошо, когда рядом есть чуткий собеседник, которому можно рассказать об этих чувствах, которые мы сами запрещаем себе испытывать. И не спеша, доверительно обсудить их. В тот момент, когда мы раздражены, обижены или просто устали, такой разговор помогает вновь открыто, непредвзято увидеть своего ребенка и тем самым разглядеть самое главное в той конкретной ситуации, которая беспокоит нас. И так наконец понять, что можно делать, как поступить. Надеюсь, для родителей наша книга станет именно таким чутким собеседником.

Галия Нигметжанова, детский психолог

Итак, мы начинаем

«Я очень волновалась, когда ждала ее, все время думала: как это будет, ведь я ни-Я когда не видела младенцев, никогда не держала их на руках! У меня нет младших братьев и сестер, маленьких детей нет ни у кого из родственников и подруг. И вот теперь я покупаю книги, каждый день захожу на родительские форумы, читаю комментарии других родителей о том, как все у них получается… И мне очень сложно. Признаюсь, я часто думаю о том, что у этого механизма должна быть какая-то кнопка. И я, кажется, ее нашла: моей дочери два года, я включаю iPad, чтобы она на время "выключилась". А как иначе?»

Марина, 28 лет[1]

«Моему сыну почти три года, а он ни с кем не общается, ни с кем не дружит! Одни конфликты! Я вожу его в игровую группу, но и там он не играет с детьми, а только отбирает у них игрушки».

Инга, 23 года

«Я не умею с ним играть, мне не хватает времени на игры, но дело даже не в этом, я вообще не знаю, что с ним вместе делать. Конечно, есть няня, они хорошо общаются, но я замечаю, что сын стал отдаляться от меня. Ему пять лет, и он – все, что у меня есть в этой жизни, вы меня понимаете?»

Александра, 34 года

Перед нами признания хороших родителей. Хороших, потому что они ответственно относятся к своей роли и честно говорят о своей беспомощности. Согласитесь, нужно немало мужества для того, чтобы признать свою слабость. Но это – голоса мам. Папам труднее, они чаще занимают позицию: пока ребенок маленький, я не знаю, что с ним делать, и поэтому подожду, пока он подрастет, и тогда буду с ним «нормально разговаривать». Когда это случится? Лет в 7–8, ну хорошо, может быть, в шесть. Но пока искать контакта с ребенком и вступать с ним в диалог не вижу смысла.

Вовсе не надуманный, вполне реальный факт: ребенок, наш собственный, такой родной, во всем от нас зависимый, он – совсем другой, часто непонятный нам. Конечно, он не инопланетянин, он – человек, он ест, спит, устает, скучает, перевозбуждается, злится… Во многом мы прекрасно понимаем его, потому что мы тоже едим, спим, устаем, скучаем… В нем мы узнаем себя, а иногда видим темперамент своего партнера (мужа/

жены) – узнаваемое всегда понятнее. Но вместе с тем каждый день мы встречаем в его поведении что-то незнакомое, неясное! У этого неизвестного, очевидно, есть своя логика. И нам она вот так «слету» не доступна. Что он делает сейчас? Почему его интересует именно это? Как я могу повлиять на его мотивацию?

В первой истории Марина пробует механический способ отношений. Она инженер, и ей хорошо известно, что у механизмов есть своя логика. Но с дочерью эта логика не работает. Найденный простой, казалось бы, способ – «кнопка», подсунуть девочке гаджет, – ей интуитивно кажется все-таки способом «на крайний случай». Ребенок полон эмоций, в этом проблема, которую Марина пытается решать, собирая информацию.

Александра, мама пятилетнего сына, отлично освоила бизнес-логику. Она придумывает и воплощает серьезные проекты, умеет достигать цели, уважает реальность, изучает психологию людей, иначе она не была бы так успешна. Но игра ее ребенка логике, направленной на практический результат, не подчиняется. В чем тогда смысл его игры? И почему ей, маме, так трудно присоединиться к непрагматической логике сына? Александра чувствует, что ее сын, его личность – тоже реальность, которая имеет собственную природу. Она привыкла уважать любую реальность, но не знает, как это делается. И рассказывает свою историю психологу, ожидая помощи.

Инге удается быть в эмоциональном контакте с сыном, но она перестает понимать его, когда дело касается агрессии. Почему он отбирает игрушки? Разве их у него мало? Не понимаю! А когда мы не понимаем своих детей, то и не можем к ним присоединиться, разделить с ними смысл.

Все без исключения родители рано или поздно сталкиваются с похожими переживаниями: *«Не могу понять, чего ему не хватает, что я делаю не так?»* Отсюда – недоверие к себе и как следствие чувство вины и сомнения в своих родительских возможностях.

Дети действительно другие. Несмотря на обилие научно-популярных книг о детстве и развитии мир детских смыслов, собственный внутренний мир маленького ребенка, то, что движет его интересом и поведением в каждую минуту жизни, – этот мир описывает скорее художественная литература о детстве.

Мы, авторы этой книги, – не детские писатели, а ученые и одновременно практики, психологи, которые выслушали многих родителей и детей и помогли им. Наша книга – далеко не совершенная попытка рассказать о феноменологии детства, новой науке о внутреннем мире ребенка. Трудно представить, что, когда

все уже, кажется, изучено и описано, возникает новая наука. Но в данном случае это именно так. Потому что в основе феноменологии лежит особый метод познания. Он был открыт на рубеже XIX–XX веков, но только теперь становится полноправной и признанной методологией изучения детского мира. В науке все только начинается, но в обычной жизни мы очень часто естественным образом применяем феноменологический метод, когда понимаем ребенка, счастливы вместе с ним, смеемся, печалимся, играем, гуляем или моем посуду. В такие моменты мы как будто воспринимаем мир из его перспективы, видим его глазами. Такой открытый взгляд на мир обычно сопровождается удивлением – этим прекрасным чувством. Вот тогда мы и можем разделить и подхватить смыслы ребенка. Это и есть момент понимания.

Искусство понимания ребенка для нас связано с освоением феноменологического метода, которой в этой книге мы назвали «методом открытого восприятия». Метод, с которым мы хотим вас познакомить, не обосновывает, почему что-то происходит, почему ребенок, например, ведет себя именно так, – это делают другие научные методы. Он не объясняет, но показывает путь, то, как у родителей или воспитателей возникает – складывается, устанавливается и приобретает статус истины – то или иное мнение или впечатление о ребенке и, соответственно, отношение к нему. Он не оценивает родителей, а только описывает то, что влияет на образ событий или явлений, который складывается у них в сознании, и то, как этот образ становится для родителей реальностью, правдой.

Дети открыты нам. Они просто и доверчиво демонстрируют свои желания, симпатии, нужды, интересы. Они приглашают нас в свой мир постоянно, ведут с нами диалог. И эта их простота и доверительность должны были бы помогать взрослым понимать их. Разве в этом процессе есть какие-то проблемы? Если вы считаете, что таких проблем у вас нет, что вы всегда видите объективно и не ошибаетесь, тогда, пожалуй, читать эту книгу вы не захотите. Потому что мы исходим из того, что искусство понимать ребенка и вообще понимать – это большая работа.

Хотя наша книга называется «Искусство понимать ребенка», речь в ней, конечно, идет о науке, о жесткой логике этого процесса. С искусством эту науку, феноменологический метод, роднит тема эмоциональной затронутости, переживаний.

Чтобы что-то понять про ребенка, мало быть просто внимательным к его переживаниям. Радуется? Грустит? Увлечен? Что его трогает? Как он с этим обходится? Нужно самим быть открытыми, готовыми эмоционально включиться, разрешить

увиденному себя затронуть, почувствовать резонанс с ним, заметить хорошее, в будничном увидеть что-то необыкновенное, а может быть, даже чудесное. Так мы смотрим, когда кого-то любим. «По-настоящему зорко одно лишь сердце», – писал в «Маленьком принце» Антуан де Сент-Экзюпери, и он прав. В этой точной формуле вся сила метода, которым мы можем воспользоваться, чтобы научиться обнаруживать и разделять смыслы детей.

Мы говорим «в этом вся сила метода», но в этом и вся его труднодоступность. Потому что, осваивая его, вам придется заниматься собой, своими переживаниями, своим сердцем (своей субъективностью, как говорят философы). **Чтобы понять суть вещей, добраться до глубины, мы должны заняться собой.**

В сердце много любви к ребенку, это так. Но там есть и другие чувства, они – про нас самих, нашу жизнь, проблемы, слабости. И они могут искажать и затруднять доступ к тому простому и открытому детскому миру, который предлагает нам себя.

Часто непросто добраться до собственных чувств. Поэтому и на встрече с психологом легче говорить о проблемных фрагментах, связанных с детьми, о фактах, которые пугают или удивляют («С моим ребенком что-то не так?»), чем о другом: «А что со мной, когда я нахожусь рядом с ребенком?»

«Мне не нравится, что четырехлетняя дочь легко увлекается разными занятиями, но так же быстро охладевает к ним. Отказывается продолжать их, мало что доводит до конца. И очень поддается влиянию сверстников. Если ее подруга в детском саду начинает увлекаться лошадками, то это увлечение быстро захватывает и мою дочь. Она просит покупать разных игрушечных лошадок просто затем, чтобы на следующий день похвалиться перед подругой. Как понять, что ей нравится самой, что ее интересует на самом деле?» Андрей, 38 лет

Итак, эта книга о папах и мамах, которые живут вместе с детьми, наблюдают за ними в разных ситуациях и по многу раз в день выносят суждения и оценки, действуют и совершают поступки. Родители – самые главные люди для своих детей, поэтому и для нас они тоже самые главные.

Что происходит со мной, когда рядом мой ребенок – «капризничающий», «робкий», «агрессивный», «застенчивый», «нецелеустремленный», «ведомый другими детьми»? Почему приходит так много сильных переживаний и хочется что-то немедленно исправить, переделать в сыне или дочери? Сделать это немедленно, иначе я буду чувствовать себя несостоятельным родителем. Эти переживания связаны прежде всего с отсутствием

времени, внимания по отношению к самому себе. И это глубоко ошибочная установка. Само родительство – это всегда повод заняться собой и немного вырасти, потому что часто, только став родителем, мы попадаем в ситуацию, когда не заниматься собой уже невозможно. Жизнь как бы ставит нас в жесткие рамки: пора!

Умение принимать себя в расчет в каждой проблемной ситуации – это самый главный родительский навык. Почему? Разве это не эгоизм? Нет, это реальность. У взрослых нет другого способа увидеть внутренний мир ребенка, кроме как поставить себя в качестве экрана. Экраном является наш субъективный мир со всеми его значимыми чувствами, настроениями, мыслями, отношениями и проблемами. Если хорошо знать «экран своей субъективности» с его «потертостями» и «заплатами», тогда увиденное на нем легко разделить: вот это темное пятно принадлежит экрану, а это – привнесено и отражается на нем, в этом месте экран без пятен. Значит, это про ребенка. Чем точнее и лучше вы начнете понимать себя (а для этого обратите на себя доброжелательное дружеское внимание и привыкнете заниматься собой!), тем скорее вы сами по-взрослому о себе позаботитесь. И тогда в вашем взгляде на ребенка будет четко понятно, что исходит от вас, а что принадлежит ему. **Через познание себя формируется вдумчивый спокойный интерес к ребенку, взгляд без подозрений.**

Это и есть логика чувств, или феноменологическая логика. «Я дан себе в переживаниях раньше, чем все остальное». Вот пример. Представьте, что вы оказались в новой местности, например в сибирской деревне или в индийской, в Париже, неважно. Вы первый раз в незнакомом месте. Здесь-то феноменологическая логика и начинает руководить нами. Понаблюдайте за собой. Что вас интересует в первую очередь? Есть ли скайп. Как поесть. Можно ли пить воду из-под крана? Где супермаркет, или сельпо, или обменный пункт? Соответствует ли моя одежда и обувь условиям? Как я могу здесь быть? Вот первые жизненно важные вопросы. Могу ли я просто быть или мне нужно немедленно этим заняться? Только после решения задач на выживание мы обращаемся к своему настроению: нравится ли мне здесь?

«Не нравится» может касаться какой-то несправедливости. («Почему я плачу туроператору за услуги, которые мне не предоставляют? Как отвоевать положенное?») И лишь когда все это улажено, когда мы немного успокоимся, немного привыкнем к новому месту, прочувствуем, что жить можно, что вода питьевая, рыба вкусная, а пейзажи прекрасные, только тогда – спокойные, сытые и растроганные красотой заката – вдруг начинаем интересоваться вопросом: «А куда мы, собственно, попали?» Если

раньше мы занимались вопросом: «Как в этом месте дела у меня? Как мне?», то теперь, когда все ОК, мы готовы спросить: «Как дела у Парижа? Как ему живется?» Теперь и только теперь мы перестаем быть эгоистами (но разве это был эгоизм?) и нам есть дело до этого места. «Какое оно безотносительно ко мне, само по себе?» Вспоминать-то мы будем не только как ноги натерли, но именно это, ради чего, собственно, так далеко ехали, удивительную инаковость, непохожесть, своеобразие, уникальность. А иначе и неинтересно.

То же происходит в родительстве, та же логика! Может быть, не так упрощенно, как в нашей метафоре. **Мы просто обязаны заняться своим благополучием – и физическим, и психическим, и духовным, чтобы появились силы и желание заняться миром ребенка.**

Когда родители приходят к психологу или психотерапевту, мы учим их открыто смотреть и слушать детей, себя и ситуацию, никого ни в чем не подозревая, не расставляя заранее акцентов. Мы учим навыку доверять детям заниматься тем, что им нравится; умению и готовности открыто смотреть и слушать, ничего не добавляя от себя; сопереживать; видеть за поверхностным сущностное. Мы учим навыкам, а подталкиваем к позиции. Как это непросто! Привычнее другое: быстро «разобраться», оценить, расставить акценты и сразу начать действовать. **Секрет в том, чтобы научиться останавливаться и переживать особое состояние бездействующего созерцания.**

С опытом такое состояние тоже станет привычным, вплетется в полную хлопот жизнь (со стороны такие созерцательные «остановки» будут даже незаметны). Сложность в том, что придется смотреть одновременно в двух направлениях: вовне (на ребенка и на ситуацию) и вовнутрь (в самого себя). Именно это неочевидно для многих – заметить и обозначить свое состояние как важную часть ситуации. **Мы хотим поговорить с вами о сложностях такого взгляда на себя, поэтому наша книга не столько про детей, сколько про родителей.**

Мы готовы провести вас через сложности и «типичные ошибки» и обучить так смотреть на «детские ситуации», чтобы всегда замечать тень своего взрослого («как я смотрю») в том, что я вижу.

Мы научили многих родителей замечать свое влияние, свой вклад в недоразумения с детьми – осознавать, как темперамент взрослых, их настроение, неосознанные желания, убеждения влияют на восприятие ими жизненной ситуации, в которую включен ребенок. Сначала помочь себе, приняв себя, поняв и позаботившись о себе. А потом попробовать увидеть детскую

ситуацию такой, какая она есть на самом деле. Для этого взглянуть на нее еще раз, стараясь оставить на время в стороне собственные эмоции и предубеждения, дать место реальности ребенка. Вернуться от себя – к ней.

Помните героев наших историй?

Марина больше не думает о дочери как о машинке со сложным устройством. Она перестала напряженно искать, чем они вместе должны заниматься (играть, петь песни, учить стихи). Марина работает дома, и, размышляя над своими чертежами, она эмоционально комментирует дочери процесс того, что делает: «Ты представляешь, Машка, какое интересное решение здесь предлагается? Потрясающе!» Дочь здесь же, на полу, занимается своими делами, ей нравится удивляться вместе с мамой, она рядом и очень любит рисовать и конструировать, то есть быть на одной творческой волне с мамой.

Инга вдруг обнаружила, что отбирать игрушку в три года – это не конфликт, не желание поссориться или кого-то обидеть, а увлекательная форма игры, особый способ взаимодействия с другими детьми.

Александра научилась видеть то, что нравится ее ребенку. Намного сложнее ей было заметить то, что нравится ей самой, нравится просто так, без всякой пользы. После этого уже было просто: она нашла то, что нравится им обоим. Теперь они вместе с сыном так проводят воскресное утро: мама садится в машину (она любит утреннюю безлюдную Москву, а сын любит оживленную и теплую воскресную маму), и они катаются по бульварам, довольные друг другом, разговаривают обо всем.

Андрей постепенно начал понимать, что дело не в лошадках, а в опасении дочери оказаться исключенной из детского сообщества. Ей важно чувствовать себя частью группы, и она присоединяется к любым общим интересам. А по-другому она пока не умеет устанавливать отношения с другими детьми. И это похоже на то, как сам Андрей строит контакты со своими друзьями.

Для того чтобы освоить **главный родительский навык «умение принимать себя в расчет в каждой проблемной ситуации с ребенком»**, не нужно много времени. Необходимо другое – готовность заглянуть в себя самого. Читая нашу книгу, вы встретитесь… с собой. Как вам такое предложение? А мы подскажем вам, как сделать эту встречу дружелюбной и открытой. Как без чувства вины и подозрений, не осуждая себя, увидеть и понять свои ожидания и предубеждения.

Хотим мы этого или сопротивляемся, но, став родителями, мы начинаем новый виток отношений с самими собой, мы заново

знакомимся со своим Я. Эта встреча дарит удивительные открытия, если у нас, конечно, хватает храбрости пройти по этому пути. Может быть, именно потому материнство и отцовство не только привлекают, но и пугают многих из нас. Мы предлагаем вам пройти по этой дороге вместе с нами. Мы проведем вас кратчайшим маршрутом на самую глубину, чтобы вы смогли ответить себе на самые главные вопросы: что же, по большому счету, делает мой ребенок сейчас? Какое значение имеет для его жизни происходящее с ним или между нами? Вы научитесь доверять себе и своей интуиции. И уж точно снимется множество проблем и заметно улучшатся отношения с собой и детьми.

Мы будем двигаться шаг за шагом, осваивая одну за другой хорошие родительские привычки – важнейшие шаги к хорошей жизни вместе с детьми.

• **Быть наблюдательным**, потому что без этого не получится всерьез относиться к тому, что увидели. При этом бдительно следить за невольными попытками что-то от себя прибавить к увиденному. Об этом первая глава нашей книги.

• **Быть честным** и допускать, что можешь ошибаться и невольно искажать реальность. В основе этого навыка привычка спрашивать себя: «Я готов это принять?» Это вторая глава.

• **Быть способным чувствовать**, разрешать себе переживать, потому что добраться до сути можно лишь, когда ситуация коснется нашего сердца, а бесчувственному ничего кроме наносного и формального не показывается. Мы рассказываем об этом в третьей главе.

• **Быть мужественным.** Каждый из нас – немного кривое зеркало, и, чтобы это распознавать в себе, необходимы храбрость и хорошие отношения с собой. Поговорим об этом в четвертой главе.

• **Увидеть происходящее глазами ребенка** – в пятой главе мы покажем, как добраться до сути того, что происходит с ребенком. • **Быть взрослым рядом с детьми** – в шестой главе обсудим, что нужно детям от взрослых.

• **Понимать, какие жизненные задачи решает ребенок** в первые семь лет своей жизни, какие жизненные навыки приобретает, когда получает опыт совместной с родителями хорошей жизни. Об этом седьмая глава.

Семь глав как семь шагов к пониманию и принятию ребенка и… себя самого. И если это так происходит, разве жизнь не становится все более и более хорошей?

Благодарности

Мы – соавторы и отличаемся большой созвучностью суждений и самого восприятия. Поэтому, честно говоря, благодарность мы прежде всего испытываем друг к другу за время, которое провели в диалогах, работая над этой книгой. Это было хорошее время. Наша сонастроенность происходит, наверное, из общего корня развития – образования. Факультет психологии МГУ, конец 70-х – начало 80-х. Общие учителя, талантливые ученые Даниил Борисович Эльконин и Людмила Филипповна Обухова. Они сумели передать нам полную почтения любовь к детской психологии, Льву Семеновичу Выготскому, ребенку и самому удивительному миру детства. И нашу книгу мы посвятили именно открытому (феноменологическому) восприятию, открытому взгляду на ребенка.

Позднее, уже в 2000-е, у нас появился доступ к научным обоснованиям открытого наблюдения – к феноменологии и экзистенциальному анализу Альфрида Лэнгле (Alfried Längle). Одной из нас повезло учиться и тесно сотрудничать с этим замечательным австрийским психотерапевтом, основателем направления, позволяющего точно и глубоко понимать взрослых и детей. Им всем, нашим учителям, поклон и слова искренней благодарности.

А еще мы от души признательны нашему преданному редактору Ирине Умновой, профессионалу-литератору и тонкому психологу. И Анастасии Храмутичевой, философу и молодой маме, а теперь и главному редактору семейного портала «Матроны.ру» – она первой прочитала этот текст.

И наконец, нашим близким, прежде всего детям – у них мы учились на собственных ошибках всему тому, о чем рассказываем в этой книге.

Глава 1. Внимательно смотреть на ребенка. Что это значит?

«Я держу на руках ребенка. Он вновь поражает: такой маленький, крохотные пальчики, сморщенное Я личико, маленькая головка, он весь может уместиться на моей ладони! Он ищет взгляд мамы – сосредоточенно вглядывается, и в этот момент два наших бытия сливаются. Он – мой! Его жизнь целиком зависит от меня! Первое чувство рядом с ним: такой беззащитный, ничего не знает, ни к чему не способен. Он нуждается в поддержке, он без меня не выживет»[2]. Чувство ответственности и готовность защищать – родительский инстинкт, сильнейший импульс, который в первую очередь запускает каждый младенец в нас, взрослых.

Но не только это чувство вызывает младенец. Мы смотрим на его крохотное тельце: все в нем такое маленькое, несовершенное и незавершенное; и ребенку пока позволяется многое, что не разрешается взрослому, например ощупывать себя, сосать палец. Мы, конечно, считаем его человеком. И взрослый, и более старший ребенок воспринимают младенца как человека, но «с оговорками». Эти ограничения не означают, что мы по существу отрицаем в нем человеческое, это просто «еще не». Ограничение его способностей, его некоторая «еще-не-совсем-человекость» означают также присутствие в нем чего-то другого, в определенном смысле чужого для нас, того, к чему мы не можем напрямую обратиться». Голландский феноменолог Мартинус Ян Лангевелд неспешно и бережно описывает переживания тех, кто только что стал родителем. Благодаря такому любящему взгляду открывается сама суть родительства. Лангевелд поясняет, как это происходит.

«Мы вглядываемся в ребенка. Прежде спокойное и благодушное, его лицо вдруг искажается, он кряхтит и начинает плакать. В этот момент становится понятно, что, каким бы “моим” ни казался мне этот ребенок, он кто-то, кто мне полностью не принадлежит. Я встречаюсь с бытием, таким же, как мое, и одновременно совсем иным. Поначалу мы как бы владеем ребенком, он “совсем наш”. Но в тот момент, когда он проявляет себя в нашей жизни как чужеродное тело, которое кричит по своей собственной нужде, становится очевидно, что он находится у самого себя, в самом себе. Перед нами не познанное пока бытие со своими законами, своей собственной природой.

Мы познаем маленького ребенка в качестве существа, чей

внутренний мир того же рода, что и наш; того же рода, но еще не такой, как наш. Но он станет таким. Это существо, о котором мы все время склонны говорить из перспективы будущего: “Он пока не может”, “Когда он вырастет”, “Он еще мал”. Таким образом, уже с первого момента жизни ребенка мы обращаемся с ним из перспективы последующего момента. И в этом предполагаемом нами будущем он станет таким же, как мы. Со всей очевидностью проявляется здесь наша склонность делать ребенка похожим на нас самих, воспитывать!»

То, каким ребенок является в своей сути, ставит перед взрослыми две задачи: заботиться о его безопасности, выживании (как физическом, так и, позднее, социальном) и воспитывать его. Цель воспитания – сделать так, чтобы ребенок был способен свободно чувствовать и думать; понимал, чего хочет; чтобы знал себя; нашел свое призвание; чтобы ему было хорошо с другими людьми и при этом он оставался бы самим собой.

Мы видим, что две главные мотивации родительства определяются естественным образом. Это **забота о ребенке и его воспитание.** Часто эти два разных вида, модуса отношений к ребенку противоречат друг другу.

Два модуса отношений: забота и воспитание

Заботливое отношение – отношение деятельное. Маме маленького ребенка (и папе тоже) приходится быть поваром, диетологом, педиатром, медсестрой, няней, аниматором, клининговой компанией, личным водителем, экскурсоводом («Посмотри, посмотри, какой красивый цветочек!»), художником, портнихой, визажистом, музыкантом, специалистом по связям с общественностью, переговорщиком и конфликтологом, прачкой, иногда и сантехником (это далеко не полный список). Все эти виды деятельности, часто новые и непривычные, предстоит освоить и регулярно практиковать.

А что же воспитание, благодаря которому развиваются чувства, умение открыто их выражать; свободно и ответственно принимать решения, оставаться собой и стремиться хотеть быть лучше? А многие другие манящие цели? Что делать родителям? Когда начинать? Очевидно, что воспитание требует от родителей, бабушки и дедушки какой-то особенной деятельности. **Когда мы заботимся о детях, мы объясняем им, как устроен мир; когда мы воспитываем их – мы их понимаем.** Воспитание как движение ребенка к самому себе предполагает важную установку – серьезное и уважительное отношение к внутреннему миру ребенка.

А есть ли он вообще, этот внутренний мир? И, если есть, когда появляется? *«Когда моя дочь была грудной, она была как шкафчик в комнате, а вот когда заговорила, вдруг стало очень интересно»*, – вспоминает мама. А папы часто говорят так: *«Я начну общаться с ребенком по-настоящему, когда мне будет интересно с ним. Лет в пять – шесть, а сейчас ему нужна только мама».* Многие родители не задумываются о том, что внутренний субъективный мир возникает одновременно с рождением человека, а может быть, и раньше. Дети начинают осознавать его не раньше 8–9 лет, и это открытие навсегда меняет их жизнь. В этот момент изменения становятся очевидны и родителям. (Большое число обращений к психологу приходится именно на этот возраст.) А до этого момента?

Внутренний мир новорожденных полон событий и ярких переживаний, по мере взросления ребенка в нем происходят удивительные метаморфозы, подчиненные особым законам. С самого рождения дети доверчиво открывают нам свой внутренний мир. Когда родители внимательны к нему, понимание ребенка

становится для них привычным навыком.

Почему так трудно понимать детей?

Понимание – процесс затратный, он требует времени и усилий. Но не только поэтому многие взрослые люди даже не пробуют прислушаться, присмотреться детям, понять их. Они просто не знают, насколько важен и ценен этот процесс и для ребенка, и для них самих. Ведь нередко взрослые не имеют собственного опыта доверительного общения со своими родителями.

На встрече с психотерапевтом взрослая женщина говорит: *«Я не могу общаться со своей мамой, с ней невозможно разговаривать ни о чем, кроме бытовых вопросов. Да и в детстве, когда мама приходила с работы, наше вечернее общение сводилось к одному и тому же: "Ты поела? Что в школе? Какие оценки? Форму на завтра приготовила? Ну, иди спать, долго не читай, завтра рано вставать". Она совсем не обнимала меня. Сейчас бывает, что мне хочется обхватить ее руками, прижать к себе. Я приобнимаю маму и каждый раз чувствую, как она напрягается. Телесная близость не доставляет ей удовольствия. Она много работала, одна меня вырастила. Мама часто говорит: "Я за тобой смотрела…" Любит ли она меня? Наверное, любит и любила, но мне всегда чего-то недоставало».*

«Смотреть за ребенком» – так в нашей стране было принято называть заботу и уход. У родителей была ясная цель – сохранить детям жизнь, обезопасить их в социальном мире. (Отсюда наши национальные «послания»: «Не высовывайся», «Будь хорошим, но не лучшим», «Помалкивай, не вступай в споры».) В эпоху войн и бед забота о сохранении потомства была первоочередной задачей родителей. Для разговоров о чувствах и предпочтениях не было ни сил, ни времени. В период выживания они вообще казались излишними, считались капризами. Гораздо важнее было формировать уважение к «надо» и учить терпению.

И еще одно наблюдение: понимающий разговор всегда неспешен и может проходить только в спокойной, безопасной обстановке. Когда суть жизни выживание, на смену чувству безопасности приходит тревога, возникает ощущение непредсказуемости, время становится суетливым. Поэтому и разговоры возможны лишь на бегу, между делами. Сейчас, конечно, другие времена. Но большинство из нас пришли в этот мир, более благополучный, чем мир наших родителей, не имея собственного раннего опыта быть понятыми. Пониманию нам

только предстоит научиться.

Мы начнем с восприятия. Да-да, с того самого – «внимательно смотреть».

Стоит ли доверять своему восприятию?

Восприятие всегда пристрастно: отдельные фрагменты действительности могут выпадать, другие выступать на первый план или казаться не тем, чем они являются на самом деле. Иногда мы можем с недоумением обнаружить, что вообще пропустили что-то важное, хотя оно было под носом. Примеров этому множество. Можно, например, много лет ходить одной дорогой и только сегодня заметить, какой большой и красивый клен растет в нескольких метрах от нашего дома. Мы пропускаем что-то важное чаще, чем нам кажется.

Мама и девочка-подросток приходят к психологу в надежде наладить отношения. Девочка страдает от того, что мама не слишком к ней внимательна. Себе она это переводит так: *«Мама меня не любит»*. А мама многое делает для семьи, работает, не позволяя себе отдохнуть и расслабиться. Она очень старается, чтобы жизнь дочери была полна событий, интересных встреч, путешествий. Для мамы самое главное – развитие девочки, ее хорошее образование, но на что она смотрит, оценивая продвижение к намеченной цели? Может ли она доверять своему восприятию, когда ее любимая дочь теперь говорит: *«Все, что мне нужно от тебя, это чтобы мы иногда вдвоем гуляли». «И это все?»* – искренне удивляется мама. Оказывается, что-то очень важное выпало из ее восприятия.

На что мы обращаем внимание, когда встречаем нового человека? Конечно, на его восприятие: что он видит в мире, когда смотрит на него? И сравниваем его взгляд со своим.

40-летняя женщина рассказывает психологу: *«Моя свекровь первым делом обращает внимание на то, как выглядит человек: похудел или пополнел. И сразу эти факты начинает комментировать. По отношению ко мне и к моим детям это происходит с еще большим нажимом. Ее фокус внимания на весе человека я никак не могу понять, и мне все время хочется начать оправдываться… Любопытно, что сама я никогда не замечаю изменение внешности, даже новый цвет волос у подруги могу пропустить»*.

Когда мы одинаково воспринимаем один предмет, нам легче понимать друг друга. Когда же это не так, мы начинаем строить предположения, стараясь объяснить себе разницу взглядов и

мнений. Можем, например, счесть своего собеседника глупым, ведь это так неумно – обращать внимание на вес, или «подозревать всех и каждого», или «всем и каждому безоглядно доверять». Наше восприятие влияет и на процесс мышления. Невнимательные или избирательно внимательные люди мыслят нереалистично. Обнаружить это болезненно, особенно когда это относится к нам самим…

Самопознание

Вопросы, которые стоит задать себе

• *Знаю ли я об особенностях своего восприятия?*

• *На что в первую очередь обращаю внимание в новой ситуации, в разговоре с новым человеком?*

• *Оцениваю ли воспитанность, внешность, ум, национальность, чистоту речи нового знакомого?*

• *Был ли у меня опыт, когда первое впечатление о ком-то оказалось ложным?*

• *Был ли другой опыт, когда именно первое впечатление оказалось верным?*

(О работе по самопознанию читайте подробнее на с. 72.)

Конечно, ошибки восприятия неизбежны, и только опыт немного сокращает их количество. Как привлекателен Шерлок Холмс! Он замечает любую мелочь, «читает» этот мир, в нем не остается для него секретов. Холмс поражает не столько дедуктивными способностями, сколько умением находить материал для своей дедукции. Его взор цепко схватывает все детали, необходимые для последующего анализа, его память безупречна. (Отметим попутно, что Холмс дружит с миром вещей, а в человеческих отношениях не тонок.) Он проделывает огромную подготовительную работу: подробно на протяжении многих лет изучает сорта пепла, разновидности травм от побоев, особенности типографской бумаги, состав взрывчатых веществ и многое другое. Зато об искусстве, природе и остальном мире, не имеющем отношения к преступлениям, не знает ничего. Так и мы, каждый в своей профессии: на своей работе внимательны к деталям – в этом смысле любой из нас немного Шерлок. А отношения с людьми, со своей семьей, детьми – нередко страдают.

Маленькие дети еще не способны формулировать то, что они чувствуют, в чем нуждаются. Родители поэтому ощущают себя

неуверенно: точно ли я понимаю своего ребенка? Как это проверить?

Часто ли мы сами переживаем, что нас не понимают, что к нам недостаточно внимательны? Как бы хотелось, чтобы нас видел самый близкий нам человек и говорил с нами о нас; чтобы наши друзья и коллеги, начальники и подчиненные нас замечали. Разговоры об одном и том же, одни и те же тревоги сбивают ракурс восприятия, новое попадает в «слепую зону». **Редкий подарок будничной жизни, когда кто-то видит в нас что-то вовремя и относится к этому со всей серьезностью.**

Напомним секрет, который человечество узнало только в XX веке (после этого открытия и возник постмодернизм): объективного восприятия нет вовсе, восприятие избирательно, порой радикально избирательно. То, что мы смогли увидеть, то и будет нашей реальностью. И она у каждого по определению своя. Поэтому найти взаимопонимание – это не что-то обычное, а большая удача, даже если мы тратим усилия и время.

В большинстве ситуаций для того, чтобы двоим найти взаимопонимание, им нужно поработать. Именно такая работа составляет большую часть нашей жизни, но этому не учат в школе (может быть, потому, что основы школьного образования складывались еще до эпохи постмодернизма). В результате немало взрослых людей жалеют время на процесс понимания, искренне полагая, что их точка зрения единственно правильная, потому что объективная. А ничего объективного нет – есть реальность и разные субъективные пути к ней. Реальность не прощает, когда ее игнорируют. Мы знаем об этом по опыту собственных ошибок – горько переживаем, когда совершили их потому, что были слишком самонадеянны.

Сомнения – вот что нас спасает, помогает фокусировать взгляд и замечать детали. Конечно, такая установка очень непроста для жизни (кому понравится сомневаться в себе), но альтернатива ей – самонадеянное упрямство, высокомерная самоуверенность – намного хуже, опаснее. Когда понимаешь благотворность сомнений, привыкаешь перепроверять себя, не бежишь что-то немедленно предпринимать, а возвращаешься к размышлениям и спрашиваешь себя: «А что, если я неправ?»

В значимых отношениях, в новых ситуациях и в общении с детьми эта **скромная установка – сомневаться в своей правоте – очень полезна!** Эту неочевидную мысль в философии обосновал в начале XX века Эдмунд Гуссерль (Edmund Husserl), создатель феноменологии – науки о познании сути вещей. (*Чуть подробнее о нем на с. 307.)* С точки зрения феноменологии, есть два способа восприятия мира, вернее есть два полюса, между

которыми множество промежуточных вариантов.

Смотреть и видеть это не одно и то же

Способ 1. Детекторное внимание

Мы можем смотреть на действительность двумя принципиально разными способами. Одна стратегия: искать заданное, используя детекторное (практическое, ищущее, сканирующее) внимание.

Зрение, слух, все органы чувств предоставляют нам информацию. Допустим, мы внимательно оглядываем группу детей: «Где же моя, в синей шапке с помпоном?» Это наблюдение пристрастное, с заданными критериями. Мы как бы сканируем поле восприятия, сравнивая увиденное с заданным образцом – эталоном: «Ты где это так испачкался? И пуговица оторвана. Где ты был?» Когда сын разучивает фортепианный этюд Клементи, наше внимание выхватывает лишь фальшивый звук, который сыграл наш ребенок. Другие шумы и звуки мы при этом не замечаем. Такое контролирующее восприятие нам хорошо знакомо, оно направлено на решение конкретной задачи – чтобы процесс шел правильно. Без такого внимания водителю трудно было бы лавировать в потоке машин, хирургу делать операцию. Без него даже кофе сварить трудно – может убежать. **Детекторное внимание призывает активно что-то делать и контролировать,** оно направлено на практические цели.

Практическое восприятие избирательно. Помните, мы рассказывали выше, как мать нашей взрослой собеседницы говорила дочери о своем методе воспитания: «Я смотрела за тобой»? Она была внимательна к определенному кругу явлений. Не голодна ли дочь? Не больна ли? Аккуратно ли посещает школу? Как учится? Не связалась ли с дурной компанией? Если что не так, мать сразу начинала что-то делать: ругать, запрещать, звонить врачу, давать рекомендации, что-то брала на себя, стараясь дочери помочь. Практическое внимание – важная часть ухода за ребенком, заботы о нем. Родители, беспокоясь о благополучии детей, ищут тревожные признаки в поведении, во внешнем виде ребенка: «Что-то ты горячий, дай-ка пощупаю лобик. Нет ли температуры?», «Что же вы не видите: малыш губки облизывает, он же пить хочет!»

Эти важные знаки известны тем, у кого больше опыта: бабушке, врачу, более опытной в материнстве подруге. Опыт практического взгляда на маленького ребенка многие поколения мам, бабушек, прабабушек пронесли через суровый XX век. Эти навыки восприятия помогли им сохранить детей. Возможно, в этом причина того, что многие пожилые женщины в первую

очередь замечают изменение веса. (*«А ты похудела», «Опять поправилась!»*) Они росли в голодные годы, когда хороший вес определял жизнеспособность и был признаком самого главного – возможности выжить. В расчете на этот практический взгляд мы водим ребенка к врачу или любому другому специалисту: если он заметит что-то тревожное, то сообщит родителям и поможет. Такой сканирующий способ смотреть важен, когда мы заботимся о ребенке, но для собственно воспитания его недостаточно.

Способ 2. Открытое восприятие

Открытое восприятие – это другой взгляд на действительность, иная стратегия. Она отличается от детекторного внимания. К открытому восприятию мы прибегаем, когда, например, наблюдаем закат или приходим на выставку. В такие моменты мы не ищем чего-то специально, а смотрим открыто, широко, доверчиво, словно разрешаем миру впечатлить нас. Мы смотрим даже не на закат, а как бы сквозь него – остаемся эмоционально открытыми всему, что увидим, услышим или почувствуем прямо сейчас. Мы замечаем красочные оттенки неба, причудливые формы плывущих облаков, быстро меняющееся прекрасное зрелище, неожиданно возникшее перед нами.

В такие моменты мы не контролируем свои переживания, наоборот, разрешаем чувствам прийти и быть такими, какими они будут – возможно, даже неожиданными и трудными для нас. Это могут быть грусть или боль, но мы оставляем чувствам право быть такими, какие они есть. И удивляемся своей затронутости. Когда мы наблюдаем таким образом – с открытым сердцем, – то через собственное впечатление оказываемся близки к постижению существа происходящего, сути вещей. Так можно открыть специфическое, неповторимое содержание именно данного момента. Суть – это то, благодаря чему этот закат, эту картину и этого ребенка не перепутаешь ни с каким другим. Добраться до сути можно, только если ты эмоционально затронут. Если останешься равнодушным, ничего не выйдет.

Все дети (как, впрочем, и все взрослые) нуждаются в том, чтобы быть увиденными таким образом – посредством открытого восприятия. Неповторимая сущность ребенка стремится показать себя, окна во внутренний мир открываются. Однако умеем ли мы, родители, смотреть именно так? Если нет, тогда что же это за воспитание? **Подлинное воспитание начинается, когда ребенок может разделить свой мир со взрослым.**

Часто ли в повседневной жизни мы смотрим на ребенка таким образом? Пожалуй, только когда он спит – такой трогательный, такой родной. Но стоит ему проснуться…

В повседневной жизни практическое заботливое отношение отнимает слишком много сил и времени. Ребенок, особенно маленький, полностью зависит от родителей. И они воспринимают его прежде всего в аспекте его телесности, как беспомощное физическое тело, которое немедленно должно быть накормлено, согрето, подмыто, защищено от болезней… Физическое тело растет, развивается, приобретает новые способности. Слишком много изменений, слишком много тревог…

Когда тревога уходит, мы перестаем суетиться вокруг детей, и появляется совершенно особый, открытый взгляд и вопросы: «Как это быть ребенком?», «Что он видит?», «Что чувствует?», «Хорошо ли ему прямо сейчас?» Словно опомнившись, мы смотрим на него непрагматически, открыто. Такое открытое восприятие через обмен чувствами и совместное проживание эмоциональных состояний создает особый мир между нами, в котором так легко понимать и быть понятым.

Как чувствует себя ребенок в момент, когда его поняли? Он как будто бы выдыхает (уф!), успокаивается, получает от нас подтверждение своему существованию. Это удивительно хорошее переживание. В такие моменты он и сам лучше понимает себя. Чтобы понять себя, детям необходимо, чтобы сначала их понял кто-то другой. Иными словами, ребенку хорошо, когда его понимают. И поскольку он больше не напряжен, он может услышать то, что мы говорим ему. Когда тебя поняли, ты тоже готов воспринимать открыто, в том числе и то, что говорит мама. Чтобы дети прислушивались к нашим словам, сначала мы сами должны уделить время пониманию. Для этого нам понадобится овладеть открытым восприятием.

Практикум

Пробуем ничего не добавлять от себя

Сюжет первый

Ночью шел сильный дождь, гремел гром, сверкала молния – все это напугало восьмилетнего Костю. Утром, за завтраком, когда семья обсуждала ночные события, бабушка призналась: *«Я не спала из-за грозы. Молнии сверкали так близко, я даже испугалась»*. Старшая сестра Кости добавила: *«Я тоже испугалась, когда гром гремел!»* А Костя сказал: *«Был такой сильный грохот! Он мог разрушить дома!»* Ночью, во время грозы, Костя был взволнован, воображение рисовало ему пугающие картины. Утром он не стал говорить о своих страхах, а пересказал картинку,

нарисованную его воображением. (Образы, которые создает детское воображение, могут быть выражены в словах, в сюжете игры, в рисунке – все это, конечно, окна во внутренний мир ребенка.)

Давайте посмотрим, что же сказал Костя, когда взволнованно произнес: *«Был такой сильный грохот! Он мог разрушить дома!»* Наши ответные реплики проявляют то, как мы поняли человека. Какую из них спонтанно выбрали бы вы?

1. *«Молнии обычно не попадают в дома!»*
2. *«Гром и молния обладают большой физической энергией!»*
3. *«Гроза прошла, и дом не пострадал!»*
4. *«Я знаю, что ты чувствуешь: страшно, когда рушатся дома».*
5. *«Гром был таким громким, что ты подумал: а он может разрушить дома?»*

Проанализируем ваш выбор.

«Молнии обычно не попадают в дома!», «Гром и молния обладают большой физической энергией!», «Гроза прошла, и дом не пострадал!» – три первых варианта похожи. Именно такая или подобная реакция часто первой появляется у взрослых в ответ на сообщение детей о какой-то субъективной трудности или идее. Цель таких высказываний – **поддержать ребенка с помощью новых сведений.**

Информация о том, что вчера напугало ребенка, кажется, должна его успокоить, но этого не происходит, ваши слова словно не доходят до него. Дело в том, что кроме фактов («была гроза», «дома не пострадали»), которые беспокоят Костю, есть еще его переживание. Именно оно не дает воспользоваться полученной информацией. Взволнованность ребенка тоже реальна и так же важна, как новые сведения о грозе. Внутренний мир детей – это планета, на которой постоянно происходят бури, штормы и землетрясения максимальной амплитуды. Когда волнение захлестывает, оно не дает рационально воспользоваться знанием, успокоиться.

Тогда, может быть, нужно прямо сказать об этом волнении? Вот часто встречающаяся ответная реплика родителей. *«Я знаю, что ты чувствуешь: страшно, когда рушатся дома»*. Эта попытка понять тоже неудачна, хотя и ориентирована на чувства.

Да, гроза может напугать ребенка, но этот конкретный ребенок не говорил о том, что ему страшно. Костя был взволнован, это так. Но был ли он напуган? Четвертый вариант

ответа показывает, что взрослый ребенка не понял. Кроме того, он окончательно Костю запутал, поскольку уверенно сообщил: ему известно, что именно тот чувствует.

Неосмотрительно говорить ребенку: «Я знаю, что ты чувствуешь!» Произнося эти слова, мы сильно рискуем: либо мы угадаем, и тогда он и так почувствует себя понятым, либо нет – тогда невольно его обманем. Мы непреднамеренно накладываем свой собственный опыт переживаний (испытанных когда-то в детстве или в подобных ситуациях) на высказывание ребенка и ошибочно подменяем его эмоциональный мир своим. И события (точнее даже, со-бытия) понимания не происходит.

«Гром был таким громким, что ты подумал: он может разрушить дома?» Пятый вариант самый простой, незатейливый: повторить слова ребенка. Здорово, если получится повторить не слово в слово, а по-своему, но сохранив смысл. Или воспроизвести интонацию (ведь в сообщении есть содержание не только словесное, вербальное, но и невербальное, сообщаемое посредством интонации, темпа, громкости речи), присоединиться к тому восторгу, который вы расслышали: *«Гром был таким громким, что ты подумал, он может разрушить дома?»* Да! Вот момент, когда он чувствует, что его поняли: *«Да, и дома, и мост, и весь город!!!»*

Это не автоматический повтор. В повторе слов проявляется наше уважение к тому, что сказал мальчик. А он сказал именно это, не больше и не меньше. Мы повторили, ничего не добавив от себя. (То же самое делает мама, когда сопровождает гуление и агукание младенца. Она не повторяет «слово в слово», говорит свой текст, но с его интонацией: «Да, дорогой, я вижу, да, вот так, хорошо».)

Таким образом мы даем ребенку понять: ты услышан. Прекрасное чувство, вдохновляющее на продолжение беседы. Нет признаков страха, нет запросов на спасительную информацию о физической природе грозы, только бурный восторг и богатое воображение. Мы приглашены в его мир! Возможно, продолжая разговор, мы встретимся и со страхами Кости, и с его белыми пятнами в представлениях об окружающем мире, неспешно – в темпе ребенка – мы будем рядом и вместе с ним, пока он будет решать для себя эти вопросы.

На этом примере мы хотели сказать о том, что есть **хорошая привычка – скромно смотреть только на то, что нам сейчас показывают.** Только на это, ничего не добавляя от себя. И в тех границах, которые заданы ситуацией.

Казалось бы, это так просто – открыто воспринимать сообщения другого человека. Ничего не нужно придумывать,

интерпретировать, добавлять что-то свое – просто услышать и увидеть то, что ребенок показывает, и в тех границах, которые он задает сам. Одна из задач этой книги – проанализировать вместе с вами эту кажущуюся простоту, чтобы научиться смотреть в суть вещей *(О понятии «суть вещей» читайте на с. 318.)*

Продолжим иллюстрировать суть открытого восприятия.

Сюжет второй

Пятилетняя Аня гуляет в парке с мамой и знакомой семьей, в которой два брата примерно возраста девочки.

Аня: *«Мама! Мальчишки – гадкие вонючки!»*

Мама: *«Ты хочешь покататься на велосипеде, но не знаешь, как попросить его у Виталика и Миши?»* Аня внимательно смотрит на маму, легко читается ее ответ: *«Точно! Именно это»*. С этого момента девочка открыта для помощи со стороны мамы.

Мама: *«Почему бы тебе не поговорить с ними: пусть ребята еще немного покатаются, а потом дадут покататься тебе. А потом ты вернешь велосипед. Вы сможете кататься по очереди»*. (Аня вприпрыжку убегает к ребятам.)

Что произошло в парке? Прежде всего мы с уважением отметим терпение мамы в разговоре с дочерью. Какой маме понравятся слова, сказанные ребенком в самом начале? Мама не поддалась на невольную провокацию со стороны Ани. Иначе ее ответ, скорее всего, был бы такой: *«Нельзя говорить такие слова! Они же твои друзья!»* И Аня ушла бы непонятой. Но и мамино замечание не восприняла бы, не услышала. **Когда другой человек нас не понимает, мы не склонны доверять его словам и не впитываем их, о чем бы он ни говорил. Так же поступают и дети.** Мамина привычка оставаться в ситуации, о которой прямо сейчас ей сообщает ребенок, ее взгляд на ситуацию без привнесения своего (например, своих представлений о хорошем поведении детей) позволил моментально решить конфликт. Любые, самые благородные предпосылки или ожидания мешают открытому взгляду. Смотреть открыто означает не придавать значения плохим словам.

Открытое восприятие помогает разобраться также в причинах самого отчаянного поведения – детских истерик. Нам часто кажется, что ребенок закатил истерику ни с того ни с сего, «на ровном месте». Если вы не можете понять, что случилось, не стройте гипотез, вспомните, что было за 5–10 минут до этого. Примерно столько времени нужно, чтобы обида и раздражение накопились до критического уровня. Зная темперамент своего сына или дочери, вы точнее сможете определить период

накопления недовольства до критической отметки.

Сюжет третий

Постоянные потасовки, тычки, драки – мама восьмилетнего Васи и пятилетнего Вани в отчаянии! Вот вчера старший ударил младшего ногой, попал в пах, сделал ему очень больно. Мама рассказывает о своих плохих чувствах к старшему сыну и описывает то, что произошло вчера. Они играли с конструктором, вернее, конструировал старший – он любит делать это один. Младший вертелся вокруг брата. В детской было тихо, поэтому мама занималась другими делами. Потом раздался вопль, крик, слезы. Угрюмый старший и орущий младший.

Мы спросили у мамы, а что было за 10 минут до этого? *«Я проходила по коридору из кухни и заметила, что Вася играет, отвернувшись от Вани, – поясняет она, – а тот берет детали конструктора и подбрасывает их брату из-за спины. Детали пролетали у него над головой, но Вася никак не реагировал»*.

Новая информация меняет первоначальную версию о «плохом» старшем брате. Оказывается, младший скучал и старался привлечь внимание старшего. А тот был увлечен игрой, полностью на ней сосредоточен. Легко можно предположить, что в следующие 10 минут провокация продолжалась, пока терпение старшего не иссякло. «Когда вы заметили это за десять минут до инцидента, могли бы вы тогда предложить младшему какое-то отвлекающее его занятие? Например, помочь вам или рассмотреть новую книжку?» *«Мне это не пришло в голову,* – сказала мама. – *Меня успокоило то, что старший спокойно и увлеченно продолжал свое дело. Обычно я волнуюсь, не обижает ли он младшего. К раздражающим приставаниям младшего я не отнеслась серьезно».* Очень важно: не только заметить, но и принять всерьез.

Четыре шага к открытому восприятию

Мы открыто смотрим на ребенка для того, чтобы отнестись к увиденному со всей серьезностью. Множество отдельных обрывков впечатлений нужно собрать воедино для того, чтобы увидеть суть того, что происходит с ребенком. Они как отдельные части, детали, фрагменты, из которых предстоит сложить единое целое, чтобы получилось что-то цельное. Их не получится соединить автоматически. Каждый раз нам предстоит соотносить части увиденного одну с другой, рассматривать во взаимосвязях, пока не найдем то, что объясняет все эти фрагменты. В каком-то смысле этот процесс напоминает детективное расследование. Если хотя бы одну «улику» не можете объяснить, версия неверна – нужно искать дальше.

Что можно увидеть? Жесты, мимику – выражение лица, особенно выражение глаз; уровень возбуждения; одежду; расположение в пространстве комнаты. И еще многое – все то, что можно заснять видеокамерой. Но затем все лежащее на поверхности (и иногда упущенное нашим вниманием) нужно собрать в одно впечатление, которое и будет сутью ситуации.

Такое собирание происходит интуитивно. Интуиция схватывает суть мгновенно, и результат оказывается точным, но только когда накопилось достаточно информации, когда мы ничего не упустили из виду. Память нужна для того, чтобы помнить факты; мышление – чтобы видеть взаимосвязи; готовность смотреть открыто, непредвзято помогает не пропустить что-то. А для того, чтобы включить в систему фактов наши собственные чувства, мы должны доверять себе и миру.

С чего начинается открытое восприятие?

Шаг 1. Проверьте собственную установку: действительно ли вы готовы смотреть открыто, непредвзято? Для этого постарайтесь:

• забыть на этот момент все, что вы знаете теоретически о поступке ребенка, о его типичном поведении, о ситуации, в которой он оказался; все, что читали в книгах для родителей, смотрели по телевизору, просматривали в интернете, узнали от психолога. Сейчас важен только новый опыт;

• «убрать» свои ожидания, стереотипы: не думайте о том, что «мальчики не должны бояться грома», а «старший должен заботиться о младшем»;

• не вспоминать предыдущие суждения, имеющие отношение к тому, что вы сейчас наблюдаете (этические нормы,

договоренности между вами, мнение тещи/свекрови и т. п.).

Шаг 2. Дождитесь впечатления и удерживайте его, не отвлекайтесь. Когда мы говорим о впечатлении, имеем в виду не мысль, которая возникла в этот момент, а эмоциональное ощущение затронутости. Мы принимаем только то, что нас затронуло. Благодаря этому переживанию можно увидеть суть того, что сейчас происходит с ребенком.

Шаг 3. Перепроверьте свое предположение. Особенно если вы не согласны с ним, негодуете, чувствуете обиду. Вспомните про «никого ни в чем не подозревать» и… взгляните еще раз на ситуацию. Что это было? Что происходит с сыном или дочерью? Постарайтесь, насколько это возможно, не думать о себе, о своих интересах – только о ребенке: чем занят он, какую задачу решает, какова его логика?

Шаг 4. Увиденное соотнесите с контекстом: что было до этого? Что будет потом? Когда мы соотносим ситуацию с чем-то большим, чем она сама, мы точнее видим суть и смысл происходящего.

Эти четыре шага мы делаем мгновенно, поэтому, размышляя над вопросом «что я увидел(а), заметил(а)?», полезно вспомнить подробности и представить весь процесс наблюдения как в замедленной съемке.

На детской площадке играют дети. Трехлетний Захар пришел с мамой – с собой они принесли новенькое детское самозаряжающееся ружье. Захар сосредоточенно переламывает ружье пополам, раздается щелчок, после чего ружье возвращается в исходное состояние – можно стрелять. После двух-трех выстрелов Миша, ему почти пять, подбежал к маме Захара и зло выкрикнул: *«Вы зачем пришли опять в наш двор? Уходите! Гуляйте у себя во дворе, я знаю, где вы живете»*. Затем он начал теснить Захара, не давая «перезарядить» ружье, стал обзываться. Дело приняло неприятный оборот. Мама Захара хотела помочь сыну и отчитать Мишу как обидчика. Но вместо этого спросила: *«Миша, постой, а ты хотел бы зарядить ружье?»* Миша обернулся и вместо ответа задал неожиданный вопрос: *«А зачем вы Захару покупаете все это? И карт на педалях, и арбалет, и ружье! Он всегда приходит с чем-то таким!» «Тебе все это тоже нравится?» – «Уходите, гуляйте в своем дворе»*. Миша насупился.

«Миша, мы можем с тобой вместе договориться с Захаром,

чтобы он и тебе дал пострелять». – «Правда? Я бы такое никому не дал». – «А ты попробуй все же договориться. Я буду рядом и помогу тебе». Миша утих, встал рядом с мамой Захара и какое-то время с интересом понаблюдал за действиями с ружьем. Скоро оба мальчика уже играли друг с другом.

Что сделала мама? Надо отдать ей должное: она не бросилась выручать своего мальчика, но была очень внимательна и открыта. И Мишу она поняла. Минуты, когда мальчик стоял рядом с ней, говорят о его чувстве благодарности за это понимание. А дальше случилось то, что случается между детьми, когда они чувствуют себя понятыми: негативный накал сходит на нет, и появляется возможность окунуться в свободное пространство игры.

Открытое восприятие – не искусственная техника. Именно так и случается в жизни, когда конфликты разрешаются мирным путем, а первоначальная неприязнь сменяется дружбой. За поверхностным и привычным вдруг прорывается суть того, что происходит с нашим визави. И суть эта оказывается не враждебной нам, а, наоборот, по-человечески понятной. Открытое восприятие позволяет дать понять другому человеку, что мы увидели его ситуацию, его логику и не столько чувствуем угрозу с его стороны, сколько понимаем его актуальную потребность и состояние.

Один из примеров такого открытого восприятия мы встречаем в знаменитом диалоге арестанта Иешуа Га-Ноцри с римским прокуратором Понтием Пилатом, героями «Мастера и Маргариты» Михаила Булгакова.

«– Зачем же ты, бродяга, на базаре смущал народ, рассказывая про истину, о которой ты не имеешь представления? Что такое истина?

И тут прокуратор подумал: “О, боги мои! Я спрашиваю его о чем-то ненужном на суде… Мой ум не служит мне больше…” И опять померещилась ему чаша с темною жидкостью. “Яду мне, яду!”

И вновь он услышал голос:

– Истина прежде всего в том, что у тебя болит голова, и болит так сильно, что ты малодушно помышляешь о смерти. Ты не только не в силах говорить со мной, но тебе трудно даже глядеть на меня. И сейчас я невольно являюсь твоим палачом, что меня огорчает. Ты не можешь даже и думать о чем-нибудь и мечтаешь только о том, чтобы пришла твоя собака, единственное, по-видимому, существо, к которому ты привязан. Но мучения твои сейчас кончатся, голова пройдет.

Секретарь вытаращил глаза на арестанта и не дописал

слова».

Диалог, основанный на понимании, и есть то самое воспитание ребенка по направлению к нему самому. Он уместен с людьми любого возраста, не только с детьми. Иешуа, как вы помните, оказал большое влияние на Пилата.

Самопознание

Вопрос, который стоит задать себе

• *Был ли в моей жизни опыт разговора, в котором мой собеседник смог понять меня, даже если я поступил(а) нехорошо?*

На что мы смотрим, когда смотрим на ребенка?

На его физическое благополучие. Интуитивное понимание позволяет почувствовать, что ребенку сейчас неудобно, жарко, голодно и т. п. Заметив физиологический дискомфорт и устранив его, можно предотвратить детский плач и даже конфликт.

На уровень возбуждения, степень оживления. Зная особенности темперамента своих детей, мы имеем представление, насколько каждый из них обычно энергичен. Слишком высокая активность, когда ребенок не может остановиться и успокоиться, как правило, предвещает ссору, слезы, истерику. Снижение активности может указывать на усталость, истощение или плохое самочувствие. Когда возбуждение возрастает неожиданно, мы можем судить о том, что игрушка понравилась или что ребенок хочет продолжать общение со своим сверстником, ведь оживляет то, что нравится.

На активность ребенка. Высокая активность, когда он увлечен игрой, отличается от возбужденного состояния и желания что-то делать не останавливаясь (тревожно ходить из угла в угол; переставлять с места на место игрушки). Заметив, что возбуждение переходит в агрессию, мы можем успокоить ребенка, ответив себе на вопрос: «Что ему не нравится сейчас?»

На факты. Чем занят ребенок, что говорит, чем увлечен? Важно почувствовать ребенка из его перспективы, посмотреть на него с его точки зрения: как ему сейчас? Зачем он это делает или говорит, что с ним происходит?

Чтобы понять другого человека в его собственной логике, смотреть нужно на все сразу, ничего не отвергая и ни на чем не застревая, – на все, и как бы сквозь это все.

Практикум

Учимся воспринимать открыто

Как бы вы ответили на вопрос: «Что в процессе открытого восприятия у вас получается, а что пока нет?» Кому-то из родителей сложно вспомнить детали, они сразу высказывают суждения, а кто-то, наоборот, все подмечает, может перечислить детали и факты, но в цельный образ они не собираются. В начале обучения прежний способ мышления закрывает взор, и ярлыки навешиваются сами собой. Цель этого практикума – открыто

понаблюдать за собой, за своим способом восприятия. Начните с наблюдения за другими детьми, не своими.

Как правило, по привычке сначала включится сканирующее детекторное наблюдение, и только потом, если настроиться заново, получится перейти к наблюдению открытому. Вот тогда-то и проясняется что-то новое, удивляющее. Закрытое детекторное наблюдение сфокусировано на чем-то внешнем, поверхностном: «Кто слишком шумит? Кто не играет? Заметна ли у детей агрессия? Почему эта девочка все время одергивает трусики? Почему этот мальчик тихонько стоит в стороне?» Такой наблюдатель-контролер быстро обнаруживает что-то соответствующее или, наоборот, не соответствующее ожиданиям. Детекторному наблюдению обучать не нужно, все мы им владеем. И чаще всего не сознаем, что от него зависят наши критерии допустимого и недопустимого. Противоположное детекторному, открытое восприятие требует навыка, тренировки непредубежденного созерцания. Оно принимает в расчет только то, что нас эмоционально затронуло.

«В пятницу у нас на даче гостил соседский мальчик Стас, – рассказывает Марина. – *После дневного сна он не спешил одеваться, сидел, задрав ноги на спинку стула, и, меняя позу, раскачивался. Разговаривая с моим сыном Мишей, шорты он надел на одну ногу и показывал Мишке на своих трусах изображение гусеницы. Потом он надел шорты правильно, но схватил футболку и стал размахивать ею над головой. Надел футболку на голову, сделав из рукавов “*волосы*”, и заливисто рассмеялся. Затем он вывернул рукава джемпера, и они тоже превратились в “*волосы*”. Стас крутил головой, тряс “*волосами*”, хохотал в голос. Потом показывал, что у него выпал зуб. Сложив пижаму, он положил ее на кровать и тут же стал прыгать на ней. Убрал пижаму в свой рюкзачок, достал из него зуб, завернутый в салфетку. Развернул и стал разглядывать, пуская при этом пузыри. Показав зуб Мише, он осторожно завернул его и положил в карман. Через пару секунд вновь достал зуб из кармана и снова развернул. Подбежал к нашей бабушке и протянул зуб ей. Бабушка разговаривала по телефону и только рассеянно погладила Стаса по плечу: “*Иди, играй!*” Он побежал к детям, стал всем показывать зуб. Дети начинали играть в лего, Стас сел на коленки рядом с ними и продолжил пускать пузыри через щель во рту – зуба-то теперь у него нет. Вдруг он схватил деталь из лего, вставил ее в рот, демонстрируя “лего-зуб”. Он рычал и мотал головой, вытаскивал “лего-зуб” изо рта и тыкал им в лицо Мише. Миша уворачивался».*

Что трогает вас в поведении Стаса? То, что он не «умеет себя вести»? (Это и в самом деле может раздражать.) Что он мог подавиться деталью лего, которую брал в рот? (Мы можем почувствовать тревогу или даже испуг.) Что мог травмировать другого мальчика, когда тыкал ему в лицо игрушку? (Возможно, вы негодуете.) Что Стас кривлялся, как маленький клоун, в поисках чужого внимания? (Эмоциональная реакция может быть похожа на высокомерное отвращение.) Что он пытался всех веселить, привлекал внимание, искал контакта, требовал обратить внимание на его зуб и не получил внимания? (Это уже не кажется смешным, вызывает скорее сочувствие к Стасу.) «Проблемный ребенок. А может быть, гиперактивный. Его следовало бы показать психологу». Примерно так может выглядеть цепочка мыслей родителей, которые заботятся, но не воспитывают, и уверены, что их детям не следует часто видеться с таким мальчиком.

Попробуйте убрать предубеждения в сторону, расслабиться, посмотреть открыто на этого дачного гостя и вновь ответить на вопрос: «Что трогает вас в его непривычном для вас поведении?» Спросите себя, нет ли в вашем эмоциональном отклике на Стаса чего-то более глубокого, чем раздражение или иные виды напряжения. Это будет ваш **первый шаг.**

Сделав первый шаг, вы непременно почувствуете (а возможно, услышите в себе) отчаянный призыв: «Посмотрите на меня! Вы меня видите?» **(второй шаг)**. Конечно, ребенок ведет себя демонстративно, по-клоунски. И если теперь, забыв о своем раздражении, тревоге, негодовании **(третий шаг)**, мы разрешим ему (иначе говоря, признаем его право) желать быть увиденным, мы непременно поймем суть поведения этого «проблемного мальчика». В сущности, мы почувствуем его большую потребность быть увиденным и еще больше – быть принятым всерьез.

Размышляем дальше, в контексте его жизненной ситуации **(четвертый шаг)**: ему, как и всем людям, нужно быть увиденным. И пока он маленький, увидеть его должен взрослый, а этого, похоже, не происходит в его жизни или бывает слишком редко, мало. Или мало именно для него: ему нужно больше внимания и больше доброжелательных разговоров взрослых с ним о нем самом. Он хорошо научился приспосабливаться к отсутствию понимания, он выучил сто тысяч способов привлечь внимание любого: ярко предъявляет себя, заинтересовывает, но через его забавные кривляния просвечивает тоска по взрослому, которого не обманет его «цирк».

Из короткого наблюдения за поведением мальчика мы многое узнали о нем. В этом чудо открытого восприятия: небольшая по

объему информация выводит нас на глубокую истину о человеке. Это логика сердца, она так же точна, как и логика математики. (Об этом писали и французский философ и математик Блез Паскаль, и датский философ Серен Кьеркегор, и Эдмунд Гуссерль – *подробнее читайте на с. 307, 309, 312.)* Этой же «логикой сердца» закончился разговор Иешуа с Пилатом:

«– Ну вот, все и кончилось, – говорил арестованный, благожелательно поглядывая на Пилата, – и я чрезвычайно этому рад. Я советовал бы тебе, игемон, оставить на время дворец и погулять пешком где-нибудь в окрестностях, ну хотя бы в садах на Елеонской горе. Гроза начнется, – арестант повернулся, прищурился на солнце, – позже, к вечеру. Прогулка принесла бы тебе большую пользу, а я с удовольствием сопровождал бы тебя. Мне пришли в голову кое-какие новые мысли, которые могли бы, полагаю, показаться тебе интересными, и я охотно поделился бы ими с тобой, тем более что ты производишь впечатление очень умного человека.

Секретарь смертельно побледнел и уронил свиток на пол.

– Беда в том, – продолжал никем не останавливаемый связанный, – что ты слишком замкнут и окончательно потерял веру в людей. Ведь нельзя же, согласись, поместить всю свою привязанность в собаку. Твоя жизнь скудна, игемон, – и тут говорящий позволил себе улыбнуться.

Секретарь думал теперь только об одном, верить ли ему ушам своим или не верить. Приходилось верить. Тогда он постарался представить себе, в какую именно причудливую форму выльется гнев вспыльчивого прокуратора при этой неслыханной дерзости арестованного. И этого секретарь представить себе не мог, хотя и хорошо знал прокуратора.

Тогда раздался сорванный, хрипловатый голос прокуратора, по-латыни сказавшего:

– Развяжите ему руки».

Что мешает открытому взгляду на ребенка?

1. Чувство неуверенности.

Увижу ли я то, что нужно? Могу ли я доверять своему восприятию? Надежнее доверять теориям, заключениям специалистов, мнениям сторонних наблюдателей. **Нам не обойтись без мужества, ведь это действительно рискованно – доверять своим субъективным ощущениям!**

2. Слишком быстрое мышление.

Думать быстро – хорошо, но не в ситуации открытого наблюдения. Установка «Я уже все поняла! Что тут непонятного?» – почти гарантированная неудача. **Попробуйте взглянуть еще раз, удержите внимание чуть дольше – и вы, возможно, удивитесь тому, что были почти слепы.**

3. Ваш деятельный активный характер.

Возможно, вы думаете так: «Мне достаточно и того, что я увидела. С этим что-то нужно делать. Срочно!» Открытое наблюдение исключает импульс немедленно реализовать какое-то намерение. **Учитесь не спешить, начните развивать установку философского любопытства: интересно, как тут обстоят дела?**

4. Сравнение с прошлыми событиями или проецирование увиденного в будущее.

«Надо же, как дети хорошо играют. Что бы им вчера так не поиграть, когда мне надо было заняться своими делами!» **Суть вещей принадлежит настоящему моменту.**

5. Привычка находить ошибки.

Установка, которую можно было бы назвать **«учительский красный карандаш»**: «Стас не умеет себя вести!», «Нельзя пускать пузыри, это неприлично». За оценками, как правило, тут же следует реакция: «Стас, не прыгай на кровати!» Однако в момент, когда начинаются действия, открытое наблюдение заканчивается. **У хорошего воспитателя язык «в шрамах» – он его вовремя прикусывает.**

Из отдельных чувственных впечатлений, поступающих к нам через пять органов чувств, складывается образ, картина, составленная как бы из кусочков мозаики. И эта общая картина есть нечто большее, чем сумма частей, потому что они располагаются рядом друг с другом не случайно и не являются независимыми друг от друга. Общая картина в значительной степени возникает из взаимодействия отдельных частей, которые

находятся в отношениях друг с другом, и каждая из них извещает «об одном и том же». Это и есть суть. Тем не менее целое всегда остается чем-то большим, чем то, что мы можем в нем постичь. В таком восприятии нет ничего случайного и произвольного, оно точно рассчитывается и проверяется.

Практикум

4 упражнения для того, чтобы научиться смотреть открыто

1. **Тренируйте внимательность.** Какого цвета носочки на вашем ребенке сегодня? А на его приятеле в детском саду? Автобус ведет тот же самый водитель, что вчера? Кассир в супермаркете – как ее зовут (имя написано на бейдже). Что-то изменилось около дома по сравнению со вчерашним днем? Как зовут соседку из квартиры напротив?

2. **Не спешите.** Засеките время и сосредоточьтесь на ком-то или чем-то на две – три минуты. Смотрите внимательно, например на чашку кофе, или тикающие часы на стене, или кресло. Вы заметили, как трудно удерживать внимание целых две минуты? О чем вам говорит вид этого предмета – его форма, размер, особенные детали? Что-то вас тронуло? Что все это сообщает вам? Попробуйте выразить емкой фразой. Конечно, если у вас не возникнет к этой вещи какого-то чувства, она не откроет вам своей сути.

3. **Ищите точные слова,** описывающие суть увиденного. Реальность «имеет право голоса», поэтому мы не можем создать смысл произвольно, как нам хочется. Когда слово найдено, мы точно знаем, что это именно оно. Мы чувствуем также, когда слово не подходит. Мы даже не понимаем особо, как и почему то, что говорится, не соответствует нашему переживанию, но мы точно чувствуем: здесь нет соответствия, надо подобрать другое слово.

4. **Учитесь принимать реальность такой, какая она есть,** ничего ей не приписывая и не додумывая. Этот навык подружит вас с реальностью, а значит, обеспечит успех. (Успешные люди дружат с реальностью.)

Глава 2. Учиться в увиденном замечать себя

Открыто, доверительно, не оценивая и ничего не предполагая (философы говорят – беспредпосылочно) – непросто смотреть именно так. Непросто именно потому, что в такие моменты мы видим еще одну, важнейшую часть реальности – самих себя.

Практикум

Замечаем непростые для себя моменты

Две сестры играют в песочнице. Саше 3 года, Полине – 6 лет. С ними папа. Пытаясь залезть поглубже в выкопанную ямку, старшая девочка неловко поворачивается и задевает младшую ботинком по лицу. Саша горько плачет.

Папа: *«Больно, Саша?»*

Саша: *«Да»*.

Папа: *«Немного течет кровь вот здесь»*.

Саша: *«Я хочу к маме»*.

А что было дальше? Что бы вы сказали на месте папы? Выберите из шести вариантов тот, который ближе вам.

1. *«Полина, что ты сделала?»* – обращение к старшей дочери.
2. *«Почему ты хочешь к маме, Саша?»* – вопрос к младшей дочери.
3. *«Полина, попроси прощения у Саши за то, что ты ее ударила».*
4. *«Перестань плакать, Саша. Не так уж и больно».*
5. *«Я уверен, она не нарочно».*
6. *«Когда больно, тебе помогает, если рядом мама?».*

Скажем сразу: первые четыре варианта неудачные. И вот почему.

1. «Полина, что ты сделала?» – обращается папа к старшей дочери. Угадывается грозный тон судьи, который уже знает, кто виноват. Назревает конфликт между папой и старшим ребенком. В послании к Полине считывается: ты должна понести наказание, даже если у тебя не было дурных намерений по отношению к сестре. Для Полины послание звучит так: если происходит несчастный случай, виновата должна быть я. У Полины

появляется обида, она чувствует себя одинокой. Саша пока не получила внимания.

2. «Почему ты хочешь к маме, Саша?» – на этот вопрос трехлетнему ребенку ответить трудно. Она смутится, растеряется и, скорее всего, еще сильнее заплачет.

3. «Полина, попроси прощения у Саши за то, что ты ее ударила» – словно судья, папа назначает санкции. Девочка вполне может попытаться отказаться просить прощения. Прощение должно вырасти из глубины души. Поэтому Полина почувствует себя несправедливо наказанной: сестру она ударила не специально, она не злилась на нее и не была агрессивна. Как следствие, она может начать не доверять самой себе: может быть, я агрессивна, даже когда не чувствую агрессии?

4. «Перестань плакать, Саша. Не так уж и больно» – эти слова отражают нежелание самого папы выдержать напряжение и, может быть, его нетерпимость к слабости в любых видах: все должны быть сильными, выносливыми, как он сам. Разве плохо, если мы воспитаем это у наших детей? Возможно также, папе неприятно чувствовать себя виноватым: он ведь недоглядел за детьми. Кровь и слезы младшей дочки словно укоряют его в этом. Самой Саше слезы идут на пользу, ей становится легче.

5. «Я уверен, что это была случайность, Саша». Хороший ответ по отношению к Полине. Саша же останется неуслышанной.

6. «Когда больно, тебе помогает, если рядом мама?» Чтобы оценить этот вариант ответа, посмотрим на ситуацию открыто. Что мы видим?

Папа видит, что:

– дети мирно играли и… Если папа отвлекся и не заметил этого важного «мирно», ему нужно спокойно и доброжелательно разобраться, задав открытый вопрос: *«Полина, что случилось?»* (Но не «Что ты сделала?»);

– на лице у младшей дочери кровь;

– она плачет от боли и идет к нему;

– растерянная старшая дочь замерла в песочнице и пристально смотрит вслед младшей;

– папа берет плачущую Сашу на руки, вытирает кровь;

– девочка вдруг сквозь слезы восклицает: *«Я хочу к маме!»*

«Что это было?» Вопрос о сути того, что случилось. Ответ очевиден: нечаянный инцидент в песочнице, никто не виноват. Однако выяснилось кое-что еще: дочка хочет к маме. Этот фрагмент мозаики может оказаться для отца непростым моментом, если за этим обнаружится его слабость. «Почему ей недостаточно меня? Разве я люблю ее меньше?» Эти слова ребенка могут задевать его. Произойдет это или нет, зависит от

его отношений с мамой (хорошо ли папе в роли папы; это обычно определяется мамой), а также от характера самого папы (любит ли он соревноваться). Если все в порядке, тогда сам собой приходит понимающий ответ, основанный на открытом восприятии:

Папа: *«Когда больно, тебе помогает, если рядом мама?»*
Саша: *«Да»*.
Папа: *«Кровь уже останавливается, Саша. Еще немного поболит, и все будет хорошо»*. И тут же – к Полине, уже готовой заплакать: *«Уверен, это была случайность, Полина! Иди сюда, моя хорошая, все нормально»*.

Саша успокаивается: ее поняли. Полину тоже поняли. Если бы папа оставил Полину один на один с пугающей виной и ответственностью, травма старшей девочки могла бы быть глубже, а последствия в будущем серьезнее, чем Сашина рана. Это осталось бы с Полиной надолго: из-за нее была травмирована младшая сестра. Она не поняла, что она сделала. Понял папа: *«Ничего страшного, я уверен, ты нечаянно»*. Это соответствовало ее собственному смутному чувству: она испытывала азарт, но агрессии у нее не было. Когда папа сказал: *«Я уверен, что это случайность»,* когда назвал *«моей хорошей»* и позвал, чтобы обнять, сердце Полины отозвалось: *«Да, согласна, так все и было»*.

Препятствия на пути к истине

Собственные неожиданные чувства, не всегда осознаваемые предпочтения, привычки, страхи – все это может быть препятствием для открытого восприятия. Это как смотреть в окно, когда едешь в трамвае или автобусе по ночным улицам: темный город виден там, за окном, и на эту смутную картинку накладывается наше собственное отображение на стекле.

Небольшой инцидент, невинная реплика или проступок ребенка… Но если случится так, что они всколыхнут в нас какое-то переживание (скорее всего, отдаленно связанное с происходящим сейчас), может возникнуть такая душевная сумятица, что воспринять что-то другое, кроме собственных чувств, будет просто невозможно. Такая ситуация и есть самая частая причина родительской слепоты.

Смотреть – это то, что я могу сделать, то, что зависит от моей воли: сосредоточиться, не отвлекаться, концентрироваться. **Видеть** – природа этого действия совсем другая: оно случается, и на сто процентов от меня не зависит. Может произойти так, что без всяких специальных усилий с моей стороны я вдруг что-то увижу. «До меня дошло!», «Глаза открылись» – мы так это описываем. Но увидеть что-то таким, каким оно и является, – этого может и не случиться. Главное препятствие к этому – те чувства, которые неожиданно возникают у нас в связи с конкретной ситуацией. **Открытое восприятие показывает то, на что мы смотрим, и одновременно помогает что-то рассмотреть в себе.** От нас зависит, как мы это увидим и что это увиденное с нами сделает. И если мы пока продолжаем чего-то «упорно не понимать», самое время заняться этой своей «затронутостью», ответить на вопрос: «Почему для меня то, что я вижу, так… (больно, обидно, неприемлемо, тяжело и т. п.)?»

Важный ориентир для понимания себя

Алисе 35 лет, у нее двое детей, на консультацию она пришла с семилетним сыном Яшей. *«Он слишком тихий, размеренный, “правильный”, – так начала свой рассказ Алиса. – У нас в доме часто бывает напряженная атмосфера, потому что я жду, что что-нибудь произойдет. Жду от сына. Он ведь мальчишка, должен начудить: разбить вазу, порвать шорты, пролить на ковер мои духи например – хоть что-нибудь. Но нет, ничего такого не происходит. Дети ведь всегда должны шалить! Что с ним не так?»*

Рассказывая о сыне, Алина невольно многое рассказала о себе. И появились вопросы: «Чем она живет? Что ее радует, огорчает, занимает, кроме детей, кроме сына? Чего она хотела бы для себя?» Больше всего Алиса хотела бы, чтобы муж дарил ей время от времени цветы. Просто так, без повода. Она мечтает о ярких эмоциях, неожиданных, незапланированных жизненных моментах.

Что обнаруживается в этой истории про маму, ждущую приятных сюрпризов, и тихого Яшу? Психолог видит спокойного, развитого семилетнего мальчика и маму ребенка, которая нуждается в поддержке. При этом беспокоит маму поведение именно ребенка: «С моим сыном что-то не так».

Действительная тема для размышления здесь – мамин способ восприятия Яши. Что поднимается в ее душе в присутствии сына, который **не** шалит, **не** бегает, **не** пристает с вопросами, **не** разливает духи на ковер? Почему ее впечатление так болезненно? Что в этом впечатлении открывается ей? Что-то про мальчика или также про нее саму? Похоже, переживание Алисой самой себя ярче и затмевает то, на кого она смотрит (своего сына).

Вот оно – «трамвайное окно»: кажется, я смотрю на сына, но вижу его сквозь свое собственное чувство тоски. Ничего не происходит, я никому особенно не интересна – ни мужу, ни даже сыну (он слишком самостоятельный). Меня не замечают… Невыносимо! Не сводить ли сына к психологу, разве дело не в сыне?

«Мальчик оказался гармоничным, вдумчивым, рассудительным, – так психолог описывает свое впечатление. – Я была очарована этим ребенком. В нем было столько достоинства. Он, похоже, унаследовал характер своего деда, спокойного по характеру человека, в честь которого и был назван». Мама не видела достоинств сына. Каждый раз, когда она смотрела на него, к впечатлению добавлялись какие-то неосознаваемые ожидания

от него, переживания, связанные с тем, что ее **собственные потребности не были удовлетворены.** Именно это чувство неудовлетворенности отнимало у Алисы все силы. И сил посмотреть еще на что-то у нее уже не было. Недостаток чего бы то ни было в нас самих (психологические дефициты) легко переносится на наших детей. И тогда мы видим в них «недостатки» и «несовершенства». Важный ориентир для понимания себя: когда мы смотрим открыто, мы видим то, что есть. Потому что то, чего нет, нельзя увидеть. **Когда фокус внимания направлен на недостающее, это верный знак: нужно заняться собой.**

Если вам кажется, что вашему ребенку чего-то **не** хватает, если он **не** делает чего-то, что, на ваш взгляд, нужно делать, вам стоит повнимательнее присмотреться к этому «не» («не хватает», «не делает», «не способен», «не хочет»). Это может быть что угодно: не по возрасту развитая сила воли, или непокладистость, или невысокие способности, или незаботливое отношение к вам, или, как в нашем примере, неспособность наполнять событиями мамину жизнь, оживлять ее? Почему это так важно для вас?

С этого вопроса **начинается работа по самопознанию**. Она требует мужества открыто взглянуть на то, как вы смотрите, на ваши привычные ожидания, недовольства, на фокус вашего внимания. Познание себя требует соблюдения двух важных условий. (Для этой работы не нужно специального времени, ею можно заниматься, пока варится каша или на прогулке.)

Условие первое: терпение, неторопливость, вдумчивость. Задав себе вопрос, продолжать делать то, что делал. Ответ придет не сразу, и важно принять его с уважением, может быть позволить себе удивить себя. Остановиться на время и посмотреть на себя.

Условие второе: начинать самопознание с открытой установкой – «ни в чем себя не подозревая». Первым хорошим результатом может быть, например, такой, как в этом признании:

«Да, пока я не могу радоваться своему материнству и отдаваться ему со всей душой. Между мною и дочерью что-то стоит. Мне пока не очень понятно что, но я бы хотела понять. Иногда мне кажется, что я хотела ребенка другого пола. Вот мой папа ушел от мамы, когда она родила третью девочку. Он хотел сына. Даже когда я была девчонкой до подросткового возраста, была уверена, что буду счастлива со своим избранником, у нас будут дети, и это будут сыновья… А родилась девочка. Муж рад, говорит, что ему пол ребенка не так важен. Мой папа тоже был рад, а потом все больше злился на маму, обижал ее, больно задевал тем, что она не приносит сына. И тихое счастье

чувствую, и что-то тревожное все время внутри меня».

Начав работу самопознания, признайте, что вы замечаете свои чувства, принимаете их, не боретесь, не ругаете себя за то, что у вас пока нет ясности. Тем, в чем сейчас нет ясности, нужно заняться с теплым вниманием: это же ваше чувство. Почему так непросто спокойно признаваться себе в мешающих чувствах? Вы наверняка знаете ответ: «Мы их знаем и одновременно не хотим знать, поэтому напряженно избегаем их, стараясь не попасть в их поле». Если эти признаки вам знакомы, значит, вы встретились с собственной слабостью. Попробуем посмотреть на нее открыто и смело. Это так интересно!

Знаем ли мы свои слабости?

Спросите себя: «Знаю ли я свои слабости? Что такое для меня слабость?» Кто-то не может оторваться от компьютерной игры, а кто-то любит хвастаться – у каждого есть своя ахиллесова пята. Некоторые наши слабости другие люди знают лучше, чем мы сами, а некоторые свои слабости лучше знаем мы сами и некоторое время можем вполне хорошо их скрывать. Есть невинные слабости вроде любви к шоколаду, а есть нечто более серьезное – что, на наш взгляд, никак нельзя оправдать, потому мы это и скрываем. Например, то, что одного из своих детей любишь больше.

Слабость обнаруживается по такому маркеру: «Я не хотел бы это иметь» или «Я не хотел бы, чтобы кто-то узнал об этом». Иначе будет стыдно, буду плохо к себе относиться, почувствую себя слабым, маленьким, мне будет страшно. Все эти мысли огорчают, делают нас уязвимыми, лишают самоуважения. Переживание собственной слабости не поддается волевому контролю, снова и снова ударяет по одному и тому же месту, и это ранит нас еще больше. Понятно, что мы не хотим это испытать еще и еще раз. Именно поэтому мы отвергаем свои слабости!

Самопознание

Вопрос, который стоит задать себе

• *Как я обхожусь со своими слабостями: скорее оставляю без внимания или пытаюсь над ними работать?*

Попробуйте прямо сейчас перечислить свои слабости. Запишите их (не нужно никому эти записи показывать), а затем прочитайте сами. Уже это требует мужества. Если вам кажется, что слабостей у вас нет, расспросите близких. И не удивляйтесь. Слабость возникает там, где мы не соответствуем требованиям – внешним («Так и не сдал на права») или внутренним («Не дотягиваю до своих представлений об идеале в том-то и в том-то или часто чувствую себя пустой и не могу оставаться одна»).

Совсем не обязательно соглашаться с точкой зрения тех, кто привычно вас критикует. По каждому пункту из списка слабостей правильно было бы вынести свое собственное суждение. Например: «Мог бы я поговорить об этом с хорошим другом? С психологом, которому доверяю?» Или слабости меня блокируют

настолько, что очень трудно даже начать разговор об этом? Занят ли я тем, что скрываю их? Ругаю ли я себя за них? Или я скорее великодушен по отношению к себе?

В разговоре психолог говорит маме, которая пришла к нему на консультацию: *«Не знаю, с чем это связано, но я часто замечала, что одного ребенка любят больше, чем другого»*. Элла, мама двух мальчиков, откликается с явным облегчением: *«Правда? А я боюсь даже себе в этом признаться. Знаете, когда смотрю на младшего сына, у меня хорошее теплое чувство возникает где-то здесь* (показывает на живот). *Такое счастье. А вот со старшим ничего такого не появляется. С ним я как-то напрягаюсь и боюсь, не замечает ли он это. Удивительно, но, наверное, из-за этой боязни я чаще хвалю старшего, больше уделяю ему внимания. Хотя кажется, что напряжения своего не скроешь, и сын все равно все знает»*.

Почему что-то становится нашей слабостью? Потому что мы чувствуем, что оказываемся подвержены воздействию такой большой силы, которой не можем сопротивляться. И это состояние побежденности делает жизнь хуже. Мы что-то предпринимали, но не помогло, и в конце концов мы решаем: «Наверное, не поможет ничего». Жить с этим чувством почти невозможно, поэтому, спасаясь, мы как бы забываем о своих слабостях. Но они от этого не исчезают из нашей жизни.

Дети отражают нас такими, какие мы есть

Дети – экраны слабостей своих родителей. Одного ребенка люблю больше, чем другого, и ничего с этим не могу поделать. Стесняюсь болезни или какой-то физической особенности своего ребенка. Не могу принять, что он не такой умный (сильный, успешный, уверенный, волевой и т. д.), как мне хотелось бы. Замечаю сходство привычек и особенностей характера с кем-то, кто мне не нравится… Нагруженность такого рода мыслями и переживаниями расстраивает и утомляет многих родителей.

Но кто определяет, что является слабостью? Только мы сами. Это не сына – мамина слабость. Это Элла не может этого принять. Это то, что она воспринимает как угрожающее ей. Что именно Элле угрожает? Рядом с одним из сыновей ей комфортно, как будто его энергетическое излучение такой интенсивности, какая ей необходима. Между ними возникает резонанс, ей становится хорошо. А с другим сыном этой созвучности нет. В его поле ей невозможно расслабиться, надо приспосабливаться. Да! Это мамина задача – приспосабливаться. Она старше, мудрее, опытнее. Она ведущая в процессе построения гармоничной коммуникации.

Уровни коммуникации между взрослым и ребенком

Между двумя людьми существует несколько уровней коммуникации.

Эмоционально-энергетический связан с интенсивностью взаимного воздействия, его темпом, силой, уровнями эмоциональности, ранимости, траекторией возбуждения/ усталости (то, что часто называют полем: в поле одного человека мне хорошо, рядом с другим – плохо). **Содержательно-разговорный** уровень – это легкость или трудность понимания другого человека, ясность или неясность разговора. **Концептуальный** – уровень обмена мыслями, идеями, проектами, смыслами. Мы все хорошо это знаем: «Хороший, порядочный человек, но… мне с ним не ужиться». И наоборот: «Понимаю, что эгоист, но ничего не могу с собой поделать – тянет к нему и все». То же происходит между мамой и ребенком.

Конечно, в отличие от партнерско-любовных отношений, мама и ребенок настраиваются друг на друга с самых первых минут появления малыша на свет. Эта сонастройка особенно интенсивно происходит в период с 4 до 9 месяцев и продолжается лет до трех. При этом ребенок очень пластичен, он всеми силами старается подстроиться под маму, чтобы она почувствовала теплоту удовольствия от общения с ним. Но у мамы могут быть свои причины упорствовать, не меняться, не идти навстречу: невнимание к себе, депрессия, трудная внешняя ситуация, уже сформировавшийся тревожный характер.

Помните, мы упоминали о «хорошем ощущении в животе», когда рассказывали об Элле, маме двоих мальчиков? Как стало понятно из дальнейшего разговора с ней, такое ощущение – признак энергетического и отчасти эмоционального уровня коммуникации. Энергетическое совпадение с младшим сыном для мамы очень ценно. Но, к сожалению, именно младший сын огорчает своим поведением гораздо чаще старшего. Он вовсю пользуется тайной слабостью мамы, манипулирует ею, утверждая свою власть, привычным образом «подставляя» старшего брата. А старший, молчун-интроверт, стойко терпит, помня непререкаемое мамино послание: «Младшему нужно уступать!» Так формируются характеры и судьбы детей, под влиянием маминой слабости.

Наши слабости – это то, что мы не признали в себе

За каждой нашей слабостью – «забытая» или «какая-то неясная» история, которая, как правило, случилась не вчера. Когда-то что-то нас самих расстроило, напугало, унизило, а может быть, все это нехорошее к нам отношение мы терпели много лет. Оценить и критически посмотреть на ситуацию тогда мы не могли, потому что были еще детьми, но страх, связанный с тем опытом, остался. И живет теперь своей жизнью в нашей взрослой личности, живет в виде слабости. Пока мы, став взрослыми, жили без детей, нам казалось, что все, что мучило нас в детстве, мы переросли и преодолели. Но вот появились дети, и они стали нашими зеркалами, в которых теперь отражаются забытые, казалось бы, слабости. К тому же дети способны наши слабости усиливать до драматических размеров.

У каждого человека есть так называемые зеркальные нейроны, благодаря им мы примеряем на себя поведение другого человека и таким образом понимаем его. *(О зеркальных нейронах читайте также на с. 309.)* А наши дети с помощью зеркальных нейронов считывают наши потаенные страхи и перенимают их. И мы вынуждены снова встречаться с этими забытыми страхами, но уже как со страхами и слабостями наших детей. Этот процесс не поддается прямому вмешательству, его не остановить, занимаясь только детьми. Конечно, это плохая новость. Хорошая – дети вырастут, поумнеют, сходят к психологу и смогут прояснить и нашу историю, и происхождение своих проблем. Они научатся противостоять своим страхам (этому можно научиться в любом более или менее взрослом возрасте).

Игорьку 4,5 года. В детском саду он слывет драчуном. Обычно, когда его не понимают (речь мальчика в звуковом отношении не очень чистая) или он раздосадован, оттого что не может немедленно получить желаемое, он начинает самозабвенно лупить детей и не может остановиться. Дети боятся Игорька, не хотят с ним играть. Мама мальчика рассказала об этой проблеме психологу. Во время их встречи возник вопрос о том, чем обычно заканчиваются драки. Мама задумалась: *«Ну чем?.. Игорек ни разу не сказал, что он дрался. Наоборот, он говорит, что ничего особенного не было, он вел себя хорошо. Играл, качался на качелях, хотел сражаться на мечах. И знаете, дома он тоже никогда не дерется! К нам приходят знакомые с детьми, и мы бываем в разных*

местах, где много детей. Я не замечала, чтобы он дрался. После жалоб воспитательницы я обычно ему говорю, что хорошие мальчики не дерутся, поддерживаю ее авторитет. Если воспитательница говорит, значит, он действительно дрался, обидел кого-то. Меня и нашу бабушку (а мы растим Игорька вдвоем с моей мамой) это очень огорчает. Я говорю Игорьку о своем огорчении. Вот этим все обычно и заканчивается».

Мама и воспитательница в детском саду не знают, что делать с агрессией Игорька, и разрешают ситуацию так: обе делают вид, что ничего не было. Игорек хорошо считывает это послание: *«Когда я раздражен, на меня находит что-то непонятное. Я не контролирую свое поведение, а потом много людей недовольны мной. Но можно сделать вид, что ничего не было. Главное, чтобы я извинился».*

Воспитательница не проясняет ситуацию до конца, надеясь, что это сделает семья. Мама и бабушка не верят, что Игорек может быть агрессивным. И сам ребенок не видит своего поведения, не верит, когда ему о нем сообщают как о чем-то нехорошем. Он любит маму и четко выполняет ее бессознательное послание – не замечать своей агрессивности. Для него агрессия (а может, обида из-за того, что его не понимают?) живет где-то в углу, куда ее всякий раз убирает мама.

Что мешает маме (а также и воспитательнице, которая призвана профессионально разбираться с сильными аффективными импульсами маленьких детей) спокойно, шаг за шагом рассмотреть происходящее в душе ребенка во время драк? Может быть, боязнь почувствовать себя некомпетентной в обращении с мальчиком? Или непонимание каких-то особенностей его поведения? Это отдельный разговор. Тут надо разбираться. Но очевидно, что мама видит в сыне «очень хорошего ребенка», у которого просто не может быть плохого поведения.

Возможно, ее пугает агрессия, даже в игровых проявлениях. Или, будучи недовольной, не удовлетворенной, она не позволяет и себе ярких эмоциональных реакций, ведь слабости могут быть самыми разными. Мама Игорька их не принимает, не признает за собой, не рассматривает. Для нее важно быть безупречной мамой хорошего мальчика. А вот Игорек перенимает мамины слабости – пугаться агрессии, не признавать свои негативные эмоции. Парадоксально, но слабость внутри него растет вместе с увеличением брутальных поступков и задиристых выпадов.

Примерно к 4,5–5 годам дети «считывают» и присваивают множество слабостей своих родителей и несут их дальше по

жизни уже как свои. Справедливости ради нужно сказать, что к этому же возрасту многие сильные стороны и ценности родителей тоже усваиваются ребенком. Психологи всех стран и направлений психотерапии говорят одно и то же: причины проблем в отношениях между родителями и детьми растут из детского опыта самих родителей. **Слабости теряют власть над нами в тот момент, когда мы можем спокойно на них взглянуть и… принять.**

Все начинается с принятия

Принять то, каков я есть, – это духовная работа, работа личности. Один шаг в этой духовной работе мы уже сделали, признав существование своей слабости.

Когда у нас возникает подозрение, что, возможно, мы пристрастны в сложившейся конфликтной ситуации, наш ребенок уже спасен. Потому что в этот момент мы перестаем винить его в том, что имеет отношение исключительно или по большей части к нам самим. Это «мы не умеем уделять внимание сами себе», а не «ему, четырехлетнему, до нас нет дела». Когда мы принимаем свою пристрастность, мы начинаем по-другому общаться с детьми. Если мы говорим себе: «Мне грустно осознавать, что мой сын подолгу делает математику. Он корпит над простой задачей, а ведь его родители и родители родителей всегда были сильны в математике», – это не то же самое, что сказать ему: «В нашей семье таких тугодумов, как ты, не было отродясь». (Вместо математики можно подставить любую другую тему, мотив нашего недовольства.)

Папа твердит сыну-подростку, который решительно не хочет продолжать заниматься спортом: *«Я столько работаю, решаю сложные проблемы. А ты ничего не доводишь до конца, чем бы ты ни занялся. В твоем распоряжении лучшие условия, прекрасные тренеры, современная экипировка. И никакой силы воли. Никаких амбиций, наконец, чтобы стать чемпионом. Для чего я тогда работаю?»* И сын (он уже размышлял на эту тему) понимает: у папы проблема. А папа думает, что у него как раз проблем нет, потому что это он успешен, богат и хочет сыну хорошего. И все-таки мальчик прав: проблема прежде всего у папы. Папа не может позволить сыну иное будущее, кроме того, что он спланировал для него. В этом будущем у сына есть единственная возможная роль – стать чемпионом. И папе пока еще далеко до признания: *«У меня есть слабость – я боюсь, что сын вырастет слабовольным. Ему тогда достанется от жизни, как когда-то досталось мне самому. Я этого не могу допустить»*.

Одно из условий принятия – набравшись мужества, разбираться в себе. Стать экспертом в интересующей нас слабости. Не прятаться, заниматься пугающим, пока оно не станет настолько освоенным, что перестанет пугать (конечно, полностью – никогда, но уже не так сильно). Авторитетная информация хорошего психолога помогает отпустить ситуацию и снижает

тревогу.

«Мой ребенок не читает, хотя ему уже шесть (!) лет». Разобравшись в вопросе, родители выяснят, что возрастная норма для освоения навыка чтения от 4 до 10 лет, а не от 4 до 7, как многие думают[3]. Причем речь о детях, у которых нет дислексии, специфических затруднений в овладении навыками чтения. Эксперименты, которые были проведены в некоторых экономически развитых странах мира, показали: во сколько бы лет ни начал читать ребенок (в четыре года или в десять лет), этот возраст не будет влиять на его удовлетворенность качеством жизни (это многофакторный показатель) в 25–30 лет. Если дислексия достоверно диагностирована, молодые люди в этом случае находят работу, где информация поступает через аудиальный канал. Но когда дети перенимают тревоги родителей и начинают считать, что у них есть неустранимый изъян, потому что они не умеют читать или плохо читают, такие дети не будут знать хорошего качества жизни ни в шесть лет, ни в тридцать.

Принять не значит одобрить**, принять означает спокойно признать: это так.** *(О психологии принятия читайте также на с. 314.)* Оказывается, **принятие** не короткий волевой акт, а длительный процесс, и у него есть свои закономерности. Наверняка вы вспомните пример того, как ваше отношение к какому-то факту или обстоятельству изменилось от «Нет, только не это!» до «И так тоже можно жить». Это происходит с нами много раз на протяжении жизни. «Родители перевели в новую школу, очень не хотел, сопротивлялся, а потом со временем даже понравилось»; «Мама с папой развелись, я очень переживал, а потом оказалось, что жизнь продолжается, и в ней даже есть что-то хорошее, только другое»; «Научный руководитель в институте достался строгий, но со временем мы нашли общий язык, адаптировались друг к другу». Мы **привыкаем**. Что это значит? Это значит, что наступает момент, когда нам что-то может и не нравиться, но мы больше не боимся – мы освоились в этой реальности.

Вспомните первый год жизни ребенка: сколько всего вам пришлось принять! Бессонные ночи, неидеальные няни, колики и режущиеся зубки – все это теперь не страшно, а поначалу вызывало тревогу и даже по-настоящему пугало. Великой мудростью обладает тот, кто способен к принятию. Живется сложнее тем, у кого в характере много упрямства. Трудно принимать что-либо, и когда мы слишком хорошо представляем картинку желаемого, а реальность не соответствует нашему красивому образу. Стремление к красоте и яркие фантазии могут мешать принятию и создавать множество проблем.

Галина все распланировала. Родится ребенок, она будет мобильной матерью, то есть не превратится в *«клушу-наседку»*. Посадит своего малыша в рюкзачок-кенгуру и будет бегать по городу, участвуя во всех своих пяти проектах. Ничего в ее жизни не изменится! А мальчик родился слишком чувствительным, даже пугливым. Любой сбой в режиме, новые лица приводили к тому, что он много плакал, до потери голоса. Отказывался от груди, а потом не мог заснуть от голода. И только в дни, проведенные дома, строго по режиму, только с мамой, он был спокойным и жизнерадостным. Лучше ел, дольше спал. Галина *«осела»* дома. Она стала привязана к малышу так, что даже на ее любимое рисование не оставалось ни минуты. Вечером накатывала обида, раздражение, слезы. Не могу, не хочу так жить! Это не для меня.

После оплакивания красивой картинки (расстаться с воображаемой реальностью очень трудно, но это важно сделать, иначе можно довести себя до депрессии) нужно как можно скорее **заняться не тем, чего нет, а тем, что есть.** А есть обычно немало. Мудрость начинается в тот момент, когда мы перестаем сопротивляться реальности, разрешая ей присутствовать в нашей жизни. («Да, пока я каждую ночь встаю к ребенку»; «Да, няня № 1 оказалась неподходящей, мы начинаем искать другую, и это займет какое-то время» и т. п.) Позволяя чему-то быть в своей жизни, мы используем те силы, которые ранее тратили на сопротивление и борьбу, для изучения природы этого обстоятельства.

Подобно тому как акробат на трапеции учитывает силу тяжести и центробежные силы, выбирает точное место и фактически встраивает себя в колебания трапеции, мы становимся компетентными в обхождении с реалиями своей жизни. Например, став специалистом по ночным вставаниям: вы знаете, в котором часу просыпается ваш ребенок, вы освоили приемы массажа, и они успокаивают ребенка; вы знаете, что на улице коляску лучше не катать, а тихонечко поставить в тихом месте, а вам придется не пройденные шаги подсчитывать, а стоять рядом с книжкой. А еще пришлось забросить плавание в бассейне: ваша девочка так боится воды, что даже персонал бассейна (все они сторонники идеи «плавать раньше, чем ходить») порекомендовали отложить эти занятия.

Для того, чтобы принять себя и/или ситуацию, в которой мы оказались, предстоит сделать три шага.

Шаг 1. Постарайтесь изменить привычную установку,

откажитесь от красивой (правильной, должной) картинки. Иначе вы рискуете превратиться в человека, высмеянного Чеховым в рассказе «Письмо ученому соседу»: «Этого не может быть, потому что этого не может быть никогда!» Правильная установка звучит по-другому: «Что есть, то есть!»

Шаг 2. Начните разбираться в обстоятельствах, которые не подходят вам, но пока остаются частью вашей жизни. Какова природа этих обстоятельств: характер засыпания и возбуждения ребенка; повторяемость приступов болезни; закономерности исчезновения денег из семейного бюджета; и т. п.?

Шаг 3. Учитесь жить с этим знанием. Используйте его для того, чтобы адаптироваться к трудностям и выдержать их.

Вы скажете: «Но ведь я так и делаю! Разве есть другой способ жить?» Да, вся жизнь – это привыкание, принятие то одного, то другого. Она все время подкидывает что-то новое: то экономический кризис, то кризис в отношениях, то кризис середины жизни, а когда кризисы наконец заканчиваются, мы принимаем свое старение, бессилие, ограничения физические и социальные. Вершиной принятия становится тот факт, что наша жизнь подходит к концу, и мы умрем. Посмотрите, как много в жизни вам уже пришлось принимать и еще придется. Так что стоит научиться делать это как можно лучше прямо сейчас.

Мы описали примеры из благополучной жизни, а ведь никто из нас не застрахован от настоящих бед: тяжелых болезней, потери близких, того, что может случиться с ребенком. Или уже случилось…

Наташа была в ужасе, когда в роддоме узнала о множественной патологии здоровья своей новорожденной дочери. В пять лет у ее девочки, и без того слабенькой, начались эпилептические припадки; величайшими усилиями эписиндром за десять лет немного подлечили, но в подростковом возрасте обнаружился диабет первого типа, а в двадцать лет – тяжелый поликистоз. Наташу жизнь научила не только принимать трудности, но также отстаивать свои права и права ребенка в больницах и поликлиниках, органах соцзащиты и в школе. Она умеет быть твердой и нежной, она как никто помогает матерям, которые только столкнулись с подобными проблемами. Утешает, поддерживает, объясняет. Она выглядит очень спокойной. Ее тихая сила производит большое впечатление на людей. И эта сила росла год от года вместе с опытом принятия и выдерживания.

А девочка выросла – никто со стороны и не заподозрит, что с ней что-то не так: умная, чуткая, деятельная, полная жизни сильная личность. У них обеих хорошая жизнь.

Когда мама спокойно встречает ситуацию, ситуация перестает пугать и ребенка. Чтобы выработать в себе установку «прежде чем отчаиваться, надо разобраться», натренированного интеллекта недостаточно. Кроме способности добывать и проверять информацию, нужно кое-что еще. Мы говорим о мужестве, о глубоком переживании: я смогу выстоять перед обстоятельствами, которые не поддаются изменениям (так игрушка ванька-встанька клонится до земли, но не падает). Я выдержу и приму. И смогу сказать: «Что есть, то есть. Будем жить с этим, а там посмотрим».

Принять себя и ситуацию: три предпосылки

Принятие – это не навык и не лайфхак. Размышления и воспоминания на три важные темы помогут развить способность принятия.

1. Мой опыт

а) Вспомните и, если получится, поделитесь с кем-то близким тем, что вы смогли принять за годы жизни. Вспомните, как это было, как протекал путь от первого переживания «Нет, этого не может быть со мной!» к другому: «Ну что ж, так тоже можно жить». И, может быть, вы даже вспомните что-то, что иллюстрирует пословицу: «Не было бы счастья, да несчастье помогло!»

Что это было за событие или обстоятельство? Уберите в сторону все, что не удалось до конца принять в тех непростых ситуациях, то, что, может быть, ранит вас до сих пор. Оставьте для воспоминаний лишь то, что вспоминать приятно. Сейчас мы ищем ресурсы, а не вспоминаем старые обиды.

Принять не значит согласиться с тем, что все хорошо и правильно. Принять означает: я могу быть, и то, что случилось, тоже может быть в моей жизни. Что именно вы не могли принять сначала, а потом это получилось? Возможно, в молодости вы переживали из-за того, что ваша фигура не похожа на идеальную, а теперь находите свое тело очень даже подходящим. Или после развода родителей вам было трудно представить, что у мамы может кто-то появиться, но сейчас вы даже благодарны отчиму, иначе о маме пришлось бы заботиться именно вам. Или вы были в отчаянии, когда в пятнадцать лет узнали о том, что больны диабетом, но по мере того, как болезнь становилась для вас более понятной, смогли принять ее: «Я могу вполне хорошо жить со своим диагнозом». Вспомните и свой опыт принятия неожиданных хороших новостей: «Невероятно, я поступила в университет!», «Я буду отцом, как с этим жить?» и т. п.

Принятие – это уникальный способ победить свой страх: «Я этого больше не боюсь, не стесняюсь. Спокойно говорю: “Это так”. Или: “Пока так, но я знаю, как это можно исправить”». Принятое перестает быть нашей слабостью, стыдом. Вместо стыда внутри нас созревает проект изменения к лучшему. Если бы этот механизм принятия не работал, многие из нас были бы сломлены

или заработали бы психический недуг, стали бы пациентом больницы, не вынеся удары судьбы. Мы принимаем условия жизни, потому что хотим жить. Именно поэтому мы предлагаем вам потратить время на воспоминания об уже принятом.

Если вам трудно вспомнить самим, возможно, ваши близкие или друзья помогут вам это сделать, а вы просто перенесетесь ненадолго в трудные времена своей жизни и переживете этот опыт принятия еще раз внутри себя. Попробуйте. Даже воспоминания могут вернуть нам удивительное чувство освобождения, этот выдох: «Отпустило!» Может быть, поэтому так любима песня The Beatles «Let It Be».

б) Вспомните тех, кто принимал вас. Вспомните ситуации, когда вы чувствовали себя принятым, когда вас принимали другие люди. Принятие – скромное, но важное переживание. Это более спокойное отношение, чем любовь или уважение. Оно говорит о том, что рядом с нами можно быть. Что мы не угроза, что с нами не надо бороться. Кто принимал вас? Закадычный друг в детском саду – он ждал вашего прихода, чтобы начать строить большой корабль из старых картонных коробок. Родственники – пусть не все, но, например, двоюродная сестра всегда делится секретами. Какая-нибудь мамина знакомая или соседка по даче – она так радуется, когда видит вас в начале лета. Одноклассники или однокурсники. Соседи и коллеги. Друзья и приятельницы. Такого рода отношения кажутся сами собой разумеющимися, но только тому, кто их имеет. Мы часто не ценим, что имеем. А ведь именно эти люди когда-то внесли вклад в наш опыт спокойного, доверяющего отношения к себе. И наоборот, когда опыта принятия вас другими людьми было мало, формируются иррациональные переживания: «Со мной нельзя по-хорошему», «Я неправильный», «Я несу импульс разрушения», «Со мной что-то не так».

Принятие возможно не только со стороны других людей. Может быть, домашние животные давали вам это чувство? Не боялись, а спокойно спали в вашем обществе, доверяя вам? А может быть, это был опыт общения с природой? Люди, которые росли у моря, навсегда сохраняют в себе непередаваемое чувство покоя рядом с утренним морем, когда стоит окунуться в его тихие воды, и все беды отступают. Это также могут быть лес, поле, река, горы, старый парк в том районе, где прошло детство. Природа принимает всех, кто ее любит.

Опыт защищенности можно пережить в молитвах, а можно – на коленях матери. Кого-то успокаивали книги, а библиотека была укромным уголком, в котором было хорошо и спокойно. Ставшие родными корешки книг, привычные залы картинной

галереи, лица на полотнах, как близкие родственники, защищают нас. Мир в душе устанавливается, когда есть внутренний доступ к опытам принятия и бытия принятым.

Итак, что вы уже приняли из того, что поначалу казалось совсем неприемлемым, что и как сумели исправить, приспособить для жизни? И кто принимал вас, скромно приглашая оставаться в его мире? **Благодаря опытам принятия мы чувствуем себя защищенными и ощущаем покой.**

2. Мое пространство для того, чтобы быть

Займемся теперь обустройством пространств. Для защищенного существования нужно иметь тыл, хорошо обустроенное пространство, куда можно отступить, чтобы снова стать собой, успокоиться, передохнуть. Попробуем вместе провести инвентаризацию опыта хороших отношений с пространствами.

Знаете ли вы места, где вам спокойно, куда можно уйти, чтобы успокоиться и снова обрести себя? Там не надо защищаться, там вам хорошо. Знаете ли вы такие места в своем городе? На работе? Может быть, они сейчас недоступны вам, но у вас есть фотографии, и вы можете мысленно отправиться туда?

Пространства лечат, оказывая удивительное влияние на умонастроение, особенно когда человек проходит через страдание. Неслучайно люди часто уезжают из привычных мест, чтобы обрести себя и силы жить дальше. Можно привести пример русских писателей, облюбовавших в качестве такого места Италию. И мы сегодня в непростые моменты жизни отправляемся в путешествие, или в любимый парк, или едем к маме, или на дачу.

Мы чувствуем себя более защищенными перед неожиданными ударами судьбы, если в тылу у нас есть хотя бы несколько освоенных «своих» мест – защищенных пространств, куда мы уходим, чтобы вернуться к себе. Главное из них – дом, место, в котором можно не ходить по струнке, ни от кого не защищаться, потому что здесь с нами никто не борется (наверное, именно это главная особенность дома, все остальное – на втором месте).

Можно заранее тщательно обустроить медицинское пространство, в котором предстоит получить помощь в случае болезни; юридическое пространство, чтобы чувствовать свою защищенность в правовых вопросах, и т. д. Все эти пространства делают нас устойчивее: есть место позади нас, чтобы отставить ногу, если мы готовимся взять вес на грудь. Страх нередко возникает как результат тревожной мысли: «Если это случится,

тогда я даже не знаю, что буду делать». Знать, что делать в трудную минуту, значит продумать, подготовить хотя бы основные тылы своей жизни и жизни своих детей. Не делать этого – легкомысленно. Всего, конечно, не предусмотришь, но многое можно. Постоянная тревога – естественная реакция на тотальную необустроенность жизни. Так бывает на новом месте, в чужой стране или просто при смене детского сада или школы: очень тревожно, потому что ничего не известно и пока не обжито. В новом доме трудно даже найти вещи: у них еще нет места. Чем больше порядка в физических пространствах вокруг нас, тем больше покоя в душе и тем больше потенциал для того, чтобы принимать.

Самопознание

Вопросы, которые стоит задать себе

Не спешите отвечать. Здесь предложена философия на всю жизнь, а не тест, который нужно пройти быстро. Время от времени обращаясь к этим вопросам, вы точнее поймете, что в этом аспекте стоит сделать для своих детей.

• *Какое ваше любимое место в доме? Куда бы вы повели самого близкого человека?*

• *В каком месте вы – настоящий?*

• *Есть ли в вашей жизни место, где вы можете заняться любимыми занятиями?*

• *Каково ваше и только ваше личное пространство: стул или кресло, угол дивана? Ваша личная чашка, из которой другим пить нельзя, потому что она принадлежит вам? Есть ли в доме хоть что-то только ваше?*

• *А незабываемые места детства? Остались ли у вас их фотографии, видео? Есть ли с кем пересмотреть их заново? Родина – место, где вас принимали, потому что вы были своим. Что вы можете сказать об этом? В какие места вам необходимо возвращаться, чтобы были силы жить долго? Где осталась частица вашего сердца?*

3. Мои жизненные опоры

На что я опираюсь, если что-то случается? Это еще один важный вопрос. Растерянность и страх переживаются как головокружение, потеря баланса, опоры – как будто почву выбили из-под ног. Полет в пропасть страшен, даже во сне человек не выдерживает его больше нескольких секунд, просыпается в холодном поту. Чтобы реже переживать эти провалы в жизни,

попробуем провести инвентаризацию опор. Практика показывает – как это нередко бывает после любой проверки наличия/ отсутствия чего-то (посуды, одежды, спортивного инвентаря, садового инструмента), – что в хозяйстве имеется намного больше искомых предметов, чем мы предполагали.

Опоры – это все, что нас держит, на что мы можем сбросить тяжесть непростого момента. Все устойчивое и стабильное, что есть вокруг, может стать такой опорой. Например, вернувшись после прогулки, мы застаем свой дом по тому же самому адресу. Уже это – наша опора.

Обустройство жизни – это создание структур, которые упрощают ее своей предсказуемостью. Даже тяжелый характер начальника может быть опорой, потому что его вспыльчивость и острые реакции предсказуемы (а если нет, тогда вы мало изучали его особенности).

Фитнес-центр, поликлиника рядом с домом, постоянная няня на протяжении некоторого времени, парк для прогулок, городской транспорт и вода в кране, интернет, а также и то, что с большой вероятностью вслед за зимой настанет весна, – все это упорядочивает жизнь, делает ее спокойнее. Задача опор – облегчить жизнь. Например, прекрасная опора – присесть в городском транспорте на свободное место. Или дома на стул – тоже облегчение. Все эти сами собой разумеющиеся вещи разгружают нас, облегчая решение проблем. Сколько у нас помощников!

Опорами являются и внутренние надежные способности, и результаты собственного труда: быстрое мышление, хорошее образование, тонкий слух, чуткость, любовь к жизни, умение убеждать окружающих. Вспомните свои способности поименно, ничего не придумывайте – мы говорим только о том, что есть и подтверждено опытом.

Что происходит с нами, когда мы находим надежную опору? Мы смотрим на нее с точки зрения надежности (не красоты или чего-то еще, а именно надежности), перепроверяем и в конце концов рискуем расположить на ней тяжесть проблемы, то есть доверяемся ей. В этот момент мы теряем контроль над ситуацией. И это состояние будет длиться, пока она не завершится. Мы осознаем риск (ведь можно ошибиться), осознаем также свою неуверенность, но полагаем, что сможем выдержать период неопределенности, пока не станет ясно, можно ли было этому доверять. **Доверие – это наше личное осознанное согласие положиться на структуру, дающую опору в процессе преодоления трудной ситуации.** Доверие не может быть импульсивным.

Доверие украшает жизнь, оно часто рождает чувство благодарности. И к себе: не ошибся. И к миру: не подвел. Доверие – это работа духовного начала в человеке. Лучший способ жить – опираться на то, что может быть надежным, внимательно смотреть в мир и с облегчением убеждаться: я оказался прав, все получилось. Или (в случае ошибки): я не учел чего-то важного – и в следующий раз смотреть внимательнее.

Постепенно из отдельных опытов доверия складывается установка: **этому миру можно доверять, если не быть слепым**. Более того, сам мир теперь воспринимается как огромная упорядоченность, дающая опору и принимающая в свои объятья снова и снова. В этом случае мы живем с чувством, что хорошо устроены в этом мире.

Достичь такого доверительного отношения к миру можно также с помощью веры. Отведенный нам на земле срок можно прожить, справляясь со страхом, опираясь на все, что дает мир, и поддерживая тех, кто слабее.

В этой главе мы так долго занимались собой именно потому, что **детям необходимо, чтобы рядом с ними был взрослый человек, такой, которого непросто «вышибить из седла»**. Для хорошей жизни нужны мир и покой. И пока ребенок маленький, носителем этих чувств, его защитой и опорой будем мы – мамы и папы, бабушки и дедушки. Только спокойный взрослый может научить ребенка принимать мир и доверять ему. На этой почве в детской душе появляется чувство «я могу» – самое главное переживание первого семилетия жизни.

Дети в своем темпе накапливают опыт «я могу»

Внимательно понаблюдайте, с каким чувством ваш ребенок делает что-то новое. По силам ли это ему? Достаточно ли у него мужества? Если он слишком напряжен, тревожится, разбейте задачу на этапы. Большие ожидания от ребенка (этим часто грешат сильные и амбициозные мамы и папы) не всегда соответствуют тому, с чем он может справиться в данный момент. Если ребенок, скажем, устал на прогулке и вы понимаете, что он не дойдет до конца маршрута, выберите ориентир, до которого ему дойти по силам. И, когда доберетесь до него, отдохните, отпразднуйте пусть промежуточную, но достигнутую цель.

Когда мы ставим перед детьми реалистические задачи, они не только накапливают силы и мужество для жизни, но и учатся реалистично оценивать себя. Я – это тот, кто может (или смог) сделать то-то и то-то. Одна пятилетняя девочка на протяжении нескольких месяцев после перенесенной операции представлялась так: *«Здравствуйте, я Василиса, мне удалили аденоиды».* Такое расширение представлений о себе возникает только в том случае, если похвала родителей совпадает с внутренним чувством ребенка: «Мне было страшно, но я справилась, я действительно смогла это выдержать!» Если же, как это часто бывает, родители преувеличенно описывают способности и умения ребенка, у него внутри нарастает чувство неловкости, и образ себя становится все более неясным.

Когда родители спешат увидеть результат в продвижении ребенка, они невольно соблазняют его разговорами о том, что они не сомневаются в успехе, или своей бурной реакцией на успех и бурным разочарованием, когда он не достигнут. Так парадоксальным образом у детей формируется скрытая неуверенность в своих возможностях. И одновременно появляется ощущение беспомощности – чувство, что тебе не на что или не на кого опереться в трудной ситуации.

Такое нередко случается с первым ребенком в семье, по отношению к которому у родителей бывают более высокие ожидания, чем к следующим детям. Старшие, как правило, растут ответственными, целеустремленными. Сталкиваясь с проблемой или трудностью, они прикладывают большие усилия для их разрешения, даже превосходя свои возможности. Эти дети укоряют самих себя за оплошности, боятся огорчить тех, кого любят. Часто остаются с трудностью один на один, поскольку не

готовы показывать другим, что чувствуют. Известно, что во взрослую жизнь старшие дети после такого детского опыта чрезмерных стараний и преодолений вносят высокую тревожность, когда встречаются с новым, и желание контролировать ситуацию. Они таят в себе скрытую неуверенность и остро переживают свое одиночество.

В 1990-е годы востребованной темой в консультировании было приучение детей к самостоятельности. Обращались за этим перегруженные работой и другими заботами родители. Их желание было понятно: самостоятельные дети требуют меньше внимания, они самодостаточны и автономны. Сегодня мир наконец услышал психологов, авторов теории надежной привязанности. *(О феномене привязанности читайте также на с. 312.)* Психологи призывают не спешить с достижением самодостаточности, автономии и самостоятельности. Возможность доверительно разговаривать с родителями – вот что необходимо и подросткам, и тем, кто старше 21 года, – в такой доверительности – основа человеческого способа жить. Вдумчивое общение, а не сухие рекомендации усиливают мотивацию попробовать еще раз и преодолеть очередное «не могу».

«Не могу» – это переживание может вернуться неожиданно. На рубеже возрастных кризисов, во время болезни дети иногда как будто немного деградируют, вдруг начинают вести себя так, как делали это несколько лет назад. Часто подобным образом меняются и те, у кого только что родились младший брат или сестра. Такое соскальзывание в детскость естественно, оно важно для психического развития ребенка. В такие моменты взрослым важно быть внимательными, снисходительными и относиться к ребенку всерьез.

Это так же необходимо, как помогать сыну или дочери в выполнении домашних заданий, в решении социальных конфликтов до конца школьной жизни. Оказывать помощь не означает выполнять задания за ребенка или принимать личное участие в его конфликтах со сверстниками. Мы не должны выполнять за детей то, что они могут делать для себя сами, – иначе они будут чувствовать себя беспомощными. Но мы не должны оставлять их один на один с задачами на грани их возможностей: так они узнают одиночество. Родителям важно быть чуткими и сохранять баланс между этими двумя крайностями, а также учить детей терпению и навыку разбивать задачи, которые поначалу кажутся невыполнимыми, на несколько вполне решаемых. Таким образом у них появится опыт защищенности, и в тоже время ребенок будет уверен, что ему есть на кого положиться.

Все дошкольное детство дети учатся доверять себе и миру. Каждое новое «могу» делает их сильнее, укрепляет внутренние опоры. Поэтому, наверное, так несправедливо по отношению к детям, когда родители невнимательны к нарастающей силе маленького ребенка, равнодушны к его продвижению, пусть на первый взгляд и незначительному. **Ребенок всегда остро нуждается в том, чтобы родители поддерживали его своим интересом, своей радостью.**

Еще хуже, когда мама радуется прямо противоположному – неумелости ребенка, его беспомощности. Конечно, это происходит не нарочно: просто она умиляется тому, что «малыш» с чем-то не справляется. Ей кажется, что именно в такие минуты она нужна ему, может проявить свою заботу. Ребенок это чувствует и принимает. Он и сам теперь, желая обрадовать маму, начинает невольно выбирать способы зависимого, неумелого поведения: пусть мама радуется! Происходит самое настоящее эмоциональное злоупотребление. Ради маминого чувства удовлетворения ребенок готов отказаться от естественного желания становиться сильнее, спокойнее.

Олегу 5,5 лет. Его мучают страхи. Он боится засыпать в своей кровати, потому что ночью он видит страшных драконов. Мама мальчика год назад ушла от жестокого, высокомерного мужа и теперь пытается выстроить свою жизнь. Ей необходимо иметь подтверждения того, что она справляется: с бытом, который резко изменился без финансовой поддержки мужа; с карьерой, к которой она вернулась после нескольких лет пребывания только в роли жены и хозяйки дома. И вот оказывается, что она получает подтверждение своей материнской самоотверженности только в тот момент, когда сын к ней льнет, просится спать в одной кровати, настаивает на том, чтобы все делать вместе, поскольку он ни за что не справится один. Благодаря сыну она чувствует себя нужной, востребованной, ощущает удовлетворенность собой. Психолог предложил маме программу «маленьких шагов»: фиксировать любые успехи и достижения Олега, все результаты, к которым он пришел сам.

Многие тревожные мамы, так же как и мама Олега, не выдерживают осознания того, что они рискуют, – без риска доверие невозможно. Они просто стараются исключить для ребенка все риски, и возникает тот же эффект. Ребенок не просто остается слабым, но и получает послание: быть сильным – значит предать маму. С такими ситуациями нередко сталкиваются педагоги в детских садах. Если мама (или вся семья) сильно

тревожится, отдавая ребенка в детский сад, то процесс его адаптации к новым условиям затягивается. И часто ребенок просто заболевает после каждых 3–5 дней пребывания в детском саду. В конце концов родители приходят к выводу, что он не может ходить в садик, он «несадовский». А ответственными за их решение, как правило, оказываются сотрудники детского сада, которым «нельзя было доверить ребенка».

Наиболее точная установка – терпеливо ухаживать за ощущением «я могу» у вашего ребенка. Терпение проявляется в спокойном понимании, что самостоятельность должна формироваться в собственном темпе. Она подобна цветку, растущему в горшке: если тянуть его к солнцу, только сломаешь растение.

В советской педагогике было принято многому обучать ребенка направленно – ползанью, например, или умению играть. Но некоторые дети вообще не хотели ползать, вставали и делали шаги, минуя этап ползанья. Другие ползали на животике, не становясь на четвереньки. И их настойчиво переучивали. Сегодня это воспринимается как глупость, такая же, как переделывание левшей в правши.

Альтернатива переделыванию всех по одному стандарту, без уважения к индивидуальным различиям, – спокойное принятие. Теперь и мы, каждый в своей семье, и образовательная система в целом, совершаем меньше грубых вмешательств в развитие ребенка. Мамам просто нужно быть внимательнее: пусть делает, что может, пусть пробует новое, рискует, ищет предел своих возможностей на данный момент, но обязательно пусть возвращается к маме (или папе). Он сейчас словно космонавт, который вышел в открытый космос, и нуждается в регулярной подзарядке на космической станции. Защищенность окрыляет. Радость от ощущения «я могу» делает детей активнее и увереннее в себе.

Осваивая пространства, они открывают мир

Пространства, которые окружают дошкольника, определяют его внутренний мир. Как устроен этот мир, дети понимают, слушая язык пространств: мир с ними на нем разговаривает. Еще совсем маленькими они узнают, что есть безопасное место, а есть край, и он опасен: «Придет серенький волчок и укусит за бочок». Поднявшись на ножки, они открывают для себя расширившийся мир, полный новых интересных вещей, которые им предстоит освоить. Обживание мира людей начинается с микромира собственной кроватки, потом манежа, комнаты, квартиры. Долгое время даже в освоенной квартире остаются для ребенка тайные места.

Устройство человеческой жизни дети тоже постигают через устройство дома: в доме есть спальни – надо постучать, прежде чем зайти; есть гостиная/кухня – сюда можно входить без стука. Так и в жизни есть очень личные области, куда нельзя вламываться и нельзя пускать тех, кому там нечего делать, а есть публичная сфера – там можно быть со всеми. Важно не перепутать!

Пространство должно соответствовать возрасту ребенка: быть не слишком большим, иначе он потеряется в нем, и не слишком тесным. Конечно, с возрастом оно должно меняться. Речь не столько об изменении площади детской комнаты, сколько о границах. Например, левый нижний ящик большого письменного стола мой и открыть его можно только с моего разрешения. Особенно важно иметь собственное пространство начиная лет с семи, когда формируется внутренний мир – интимное пространство личности.

Папа, мама, дочь и сын жили в двухкомнатной квартире в большом доме. Родителям нравилось расположение их дома: центр, красивый вид из окна, хорошая школа. Поэтому переезжать в жилье более просторное, но расположенное в «спальных» районах им не хотелось. Дочь росла «идеальным ребенком» – усидчивой, дисциплинированной, послушной девочкой. А мальчик был ураганом. В любом месте он по многу раз шумно обегал помещение, заглядывая во все углы и щели. Рискуя свалиться, залезал на высокие шкафы. Его неусидчивость стала настоящей проблемой в школе. Необходимость сидеть все уроки за партой приводила к тому, что на переменах или после уроков

он носился по коридорам, никого и ничего не замечая, сметая все на своем пути. Когда же одноклассники были недовольны им, в ход шли кулаки. Вопрос психолога о том, есть ли у мальчика свое пространство в квартире и насколько оно личное, смутил родителей, потому что по существу у него не было ничего своего в доме. И вот родители вместе с сыном стали продумывать и обустраивать его личное пространство. Сын был воодушевлен. Это был первый и очень важный шаг в работе психолога с трудностями этого драчуна и непоседы.

Понаблюдайте, как ваш ребенок строит отношения с пространствами своей жизни. Вы удивитесь. Пространства-укрытия дают незаменимый опыт абсолютной защищенности. Конечно, самое безопасное место – рядом с мамой. Около ее ног или на руках, чтобы можно было уткнуться лицом в мамину шею, спрятаться от чужого неделикатного взгляда. Но этого мало. В детстве должно быть пережито множество других пространств-укрытий.

Помните, как вы сами строили в детстве домики-укрытия – под столом с низко свисающей скатертью, или за диваном, или под лестницей? А на даче? Это удивительное переживание уютной и полной защищенности, или, как мы теперь можем сказать, принятости миром. И конечно, ни один уже готовый, купленный домик или палатка не могут заменить построенного из старых одеял и картонных коробок убежища. Нигде не думается так творчески хорошо. А если еще есть кого пригласить туда, чтобы бояться и прятаться вместе, – это подлинное счастье.

Глава 3. Ухаживать за своими чувствами: так начинается забота о ребенке

Мы переживаем эмоции каждый момент нашей жизни. Мы очень чувствительны: множество факторов могут изменить эмоциональное состояние даже самых невозмутимых из нас. Эмоциональный фон, словно музыка в кино, сопровождает поведение и чувствительных женщин, и рассудительных мужчин, даже когда те решают сугубо практические задачи. Воспитывая детей, мы тоже «звучим» эмоционально – то так, то иначе. Однако взрослые люди часто не слышат музыки собственного настроения. А дошкольники, наоборот, прежде всего воспринимают именно ее. У детей хороший слух.

Субботним утром родители и их маленькие дети, им от 6 месяцев до 2 лет, собираются на занятия в игровой комнате. Каждую неделю повторяется один и тот же сюжет. Мамы (обычно с детьми приезжают именно мамы) входят в зал, заряженные своей особой энергетикой. Кто-то не спеша, устало; кто-то стремительно; кто-то впархивает или вваливается; словом, появляется каждая мама по-своему. Следом тянется эмоциональный шлейф субботнего утра – у каждой женщины оно было своим. Этот *«шлейф»* отчетливо ощутим, как если бы настроение имело запах. Они рано встали, собирались, ехали, искали место для парковки, спешили – их утро началось с суеты и некоторого раздражения. Дети так же неспокойны, как мамы. Их настрой всегда совпадает с настроем взрослых, и работать с ними пока невозможно. Они чувствуют настроение родителей, и, словно зеркала, отражают нас, и делают это с некоторым усилением. Поэтому для психолога, ведущего эту группу, так важно сначала занять чем-то интересным мам. В первый момент неохотно, а потом все более увлеченно мамы отдаются какому-то приятному занятию, и дети тут же успокаиваются и принимаются играть в другом конце зала.

«Не нравится» – это очень полезное переживание

Осознаем мы или нет, у каждого настроения есть своя интонация. Тело помнит наш прошлый эмоциональный опыт и чутко откликается на любые новые переживания. Все, что происходит с нами, организм воспринимает автоматически, без участия сознания. Когда нам радостно, тело расслабляется, появляется легкость, мы меньше тревожимся, а значит, способны пережить «больше жизни». Если же огорчены или сердиты, мы почти физически ощущаем, что у нас отнимают здоровье, энергию – «часть жизни». Информацию о нас самих, о том, комфортно ли нам сейчас, все ли потребности удовлетворены, оптимален ли уровень напряжения, не слишком ли мы расслаблены, сообщают нам **контактные (или прилегающие) чувства.** Благодаря этому типу чувств мы получаем точный ответ на вопросы: «Как мне это? Нравится или нет? Дает это жизненные силы или отбирает их? Улучшит ли это мое самочувствие или истощит еще больше?» На этой шкале витальности располагается все, что с нами происходит. *(О философии витальности читайте также на с. 307.)*

И решение мы принимаем в зависимости от того, как отвечаем на вопрос: «Сколько сил мне для этого понадобится?» Именно поэтому идея, например, пойти на дальнюю прогулку сегодня нас может радовать, но в другой день мы внутренне не согласимся с ней: только не это!

Кроме контактных (прилегающих) чувств, которые отвечают на вопрос «как это для меня?», есть второй их тип – **чувства дистантные.** Они интуитивны по своей природе и отвечают на вопросы «как дела у другого/других?», «что это за ситуация?». Эмпатия – одно из таких дистантных чувств. Их особенность в том, что они возникают мгновенно: только вошел в помещение, и сразу, буквально через пять – семь секунд, чувствуешь: случилось что-то прекрасное. Или видишь воодушевление и энтузиазм, а чутье говорит: не надо в этом участвовать, это может плохо кончиться. *(О двух типах чувств подробнее на с. 307.)*

Знакомая ситуация: надо помочь ребенку надеть ботиночек. Но мама устала, поэтому медлит и с апатией смотрит на безуспешные попытки сына сделать это самостоятельно. Она видит, что он вот-вот расстроится: ему еще тяжело справиться с этой задачей самому, и она встает, тяжело вздыхая,

присаживается на корточки, чтобы помочь. Есть мама, ребенок и ситуация «надеть ботинки». Ситуация не абстрактная, а конкретная (абстрактных не бывает). Есть мама с таким вот настроением, самочувствием. Есть ребенок с его эмоциональным состоянием. И этот ботинок, вернее два… И необходимость идти на улицу, ведь пришло время гулять. Мама смотрит на усилия сына, помнит о перспективе идти на улицу и ощущает: *«нет», «не хочу», «мне это не нравится»*.

«Не нравится» – чувство тихое. Удивительно, что мы вообще обращаем на него внимание. Но благодаря именно ему мы ощущаем нечто важное, что сейчас происходит с нами, меняем планы и принимаем решения. Нам предстоит научиться обращать на него внимание, уважать и принимать всерьез.

Сейчас только утро, но маме уже тяжело проделывать в общем-то простейшие манипуляции по одеванию ребенка: чтобы надеть ему ботинки, ей требуется слишком много сил. Эта нехватка энергии говорит о том, что она живой человек, что у нее есть тело и психика и что сейчас у нее мало энергии. Надо где-то подзарядиться. Ее тяжкий вздох отражает этот факт. Но мама еще и существо духовное. Она смотрит на своего сына, видит, что у него не получается самостоятельно надеть ботинки, чутье подсказывает, что сейчас он заплачет, и она эмпатически «ощущает» его беспомощность. Это тоже факт, тоже правда. Она принимает решение, объединяя две эти правды – о себе и о нем – в одну интегрированную эмоцию, которая мотивирует ее все-таки подойти и помочь.

Можно сказать, что побеждает правильное суждение: ребенок пока не готов справляться с этой задачей сам, или можно подумать, что опыт подсказал маме: успокоить расплакавшегося малыша будет затратнее, чем предупредить его слезы.

Иногда пойти за своим «не нравится», уступить ему, может оказаться самым правильным решением. Вспомним о том, что благодаря зеркальным нейронам дети все знают о наших чувствах и отражают их. Мама на самом деле не хочет идти гулять. Мальчик, чувствуя ее напряжение и внутреннее рассогласование в конфликте между «хочу» и «надо», невольно перенимает этот разлад, начинает капризничать. И ботиночек уже не зашнуровывается, даже если раньше это хорошо получалось.

Если на прогулку нет ни сил, ни желания, почему бы не отменить ее? Остаться дома, разойтись по разным комнатам. Обычно после такого интуитивного решения, которое, как правило, оказывается точным, мама с сыном через короткое время встречаются и отлично играют вместе, на редкость

спокойно и весело.

Зачем заниматься своими чувствами

Дистантные чувства легко перепутать с контактными. То есть решить, что не «мне сейчас некомфортно», а «ты все делаешь не так». Это опасная мысль, потому что она легко подтверждается: дети настроены на родителей, как музыканты на дирижера. Они приходят со своей музыкой, но их эмоциональное состояние зависит от эмоционального состояния взрослых. Дети заражаются нашим настроением и, потеряв за компанию с нами гармоничную мелодию, начинают звучать как мы: нервничать, ошибаться и все делать не лучшим образом.

Еще один важный факт про контактные чувства: они застревают, остаются с нами некоторое время, как шлейф духов. Ситуация уже другая, а мы продолжаем ворчать. Чувствам, чтобы перемениться, нужно время.

Когда контактные чувства слишком сильны, мы слепнем и начинается аффект – неосознанная, не соответствующая сути ситуации слепая реакция самозащиты. Реакция, которая чаще разрушает отношения, чем решает проблемы. Так, во время критических дней многих женщин все раздражает, а когда эти дни заканчиваются – уже не все! Ощущение дискомфорта, возникающее из-за физиологического состояния, нередко путается с дистантными чувствами, и тогда причина раздражения видится в поведении или словах кого-то из близких.

Или возьмем другую ситуацию: искренняя похвала начальника так улучшает «переживание себя», отношение к себе, что новое задание уже не кажется трудным. Позже приходит понимание, что собственная решимость переоценена, а трудность задания, наоборот, недооценена. Так смешиваются контактные и дистантные чувства.

Наверняка и вы слышали про аффект и саморегуляцию. В нашей стране даже в самые застойные времена психология укрепления воли и подчинения ей чувств была не просто разрешена, а приветствовалась. Об этом написано очень много книг. Предлагаемые в них упражнения не очень помогают: может быть, еще и потому, что те книги писали мужчины, а успокаиваться в присутствии ребенка приходится прежде всего мамам. Волевая саморегуляция: «посчитать до десяти, и только потом…», «переключить внимание», «думать о хорошем» – все это общеизвестно. Смысл этих техник в том, чтобы свои чувства сначала осознать, а затем твердой рукой убрать в сторону. Мы же предлагаем о прилегающих чувствах нежно заботиться. Отличие этих двух подходов – в отношении к себе. Нам ближе не строгие,

а теплые отношения с собой. Правильно организованные, они могут стать своеобразной профилактикой родительских аффектов.

Контактные чувства проявляются в нашем настроении и самочувствии и отражают наше состояние, нашу жизненную силу в данный момент. Это и потенциальный запас витальности («у меня есть силы и желания»), и решимость вступить в обмен («диалог») с жизнью («я готов быть затронутым жизнью», «я деятелен, активен и открыт»).

Уровень стресса, тяжесть задач, которые мы несем на своих плечах, внутренняя готовность или неготовность действовать – все это отражается на нашем самоощущении и настроении. Оно может быть подавленным (однообразие надоедает и провоцирует чувство хронической усталости, вялость и безжизненность), но вот вдруг появляется возможность поехать за город или к морю, прямо сейчас, через неделю, в хорошее место и с хорошей компанией. И настроение радикально меняется, откуда-то появляются силы и готовность действовать. Такое изменение говорит о том, что **есть еще один важнейший фактор нашей активности – жизненные ценности**. Для нас ценнее всего именно то, что нам нравится, то, с чем мы хотим быть рядом, что стремимся интенсивно переживать. Если на горизонте виднеется что-то хорошее, приятное, это всегда мобилизует и окрыляет.

Наши ценности – мощные мотиваторы. Они обладают способностью гармонично настраивать все телесно-психические ресурсы. Помните, как начиналось субботнее утро для мам, которые привозили детей на групповое занятие? Стоило им окунуться в какое-то приятное дело, как настроение выравнивалось. Сердечный ритм, кровяное давление, частота дыхания, даже химический состав крови менялись, и появлялось чувство «мне нравится сейчас моя жизнь». В результате начинала звучать чудесная «полифоническая музыка».

В этой главе мы стараемся разобраться в том, как улучшить ощущение «мне нравится моя жизнь». Улучшать его необходимо прежде всего потому, что **детям необходимы родители, которые любят жизнь.**

Сначала поговорим о привычке быть близким себе, о том, как разбираться в контактных (прилегающих) чувствах и приручать их, – так мы будем учиться ловить мелодию текущего момента. Затем перейдем к ощущению от своей жизни: какие отношения сейчас у меня с ней? Нравится ли мне моя жизнь? Позже поговорим о жизненных ценностях и, наконец, подойдем к ценностным основаниям поведения детей. Когда нам удается точно распознать, какая ценность движет ребенком в данный

момент, мы понимаем его, понимаем то, что происходит с ним на самом деле. Увидеть другого, в частности и прежде всего собственного ребенка, означает понять, что им движет, какую ценность он сейчас стремится прожить.

Хорошая жизнь – та, в которой есть много «нравится»

«Хороша ли моя жизнь»? – какой непривычный, опасный и непростой вопрос.

«Конечно, материнство прекрасно, я хотела ребенка, это мой любимый ребенок, но… Качество жизни – моей личной жизни – очень изменилось. Я больше не принадлежу себе: все подчинено дочери, даже мой сон. Карьера, профессиональные интересы, хобби, друзья и подруги – я оставила все, что раньше любила, и меня это угнетает. А еще угнетает постоянная усталость и однообразие каждого дня. Я часто одна, мне, кроме дочери, и поговорить не с кем».

Как в этой новой ситуации найти возможность пополнять запас жизненных сил, как ухаживать за этой стороной жизни?

«Я пью хороший чай. Такой, как я люблю: ароматный, хорошо заваренный, правильной температуры, из любимой чашки. И никто не мешает мне насладиться процессом. Я люблю пить чай. Иногда я думаю, что некоторые сорта чая были созданы специально для меня, кто-то там наверху разглядел мое особое отношение и сделал мне подарок. Не следует мешать мне наслаждаться процессом. Это время для очень интимных отношений: я остаюсь наедине с собой. Делаю глоток чая, и внутри меня поднимается теплая волна, которая затем разливается по всему телу, заставляя кровь бежать быстрее. Я чувствую себя живой и полной сил, я внутренне ликую. Чай манит меня, и я говорю: “Мне нравится! Выпью еще полчашечки”». Если что-то влечет нас, откликается в нас, оно в конце концов запускает эту теплую волну внутреннего движения. В такие моменты у нас появляется чувство «мне это нравится». Это переживание невозможно придумать, создать, его можно только найти. Сколько бы мы ни твердили себе «мне это нравится», если отклика нет – значит, его нет. «Нравится» – это ключ, с помощью которого мы открываем сам источник жизни – по-настоящему оживаем, молодеем, наполняемся энергией, силой, гибкой, танцующей, плавной мощью. Именно в такие моменты мы по-настоящему счастливы. Этого уже достаточно, чтобы всерьез относиться к тому, что нам нравится.

С «нравится» невозможно договориться. Приказать себе на время не отвлекаться на сентиментальные отношения, хобби и развлечения, конечно, можно, но выполнить приказ бывает очень непросто.

Дмитрию 34 года. Он любит жену, серьезно относится к семье, чем гордится. Когда жена – умница и красавица, «королева его души» – родила сына, он ликовал и готов был «бросить к ее ногам весь мир». Для этого он решил получить дополнительное образование и сменить работу на более престижную. Дмитрий много трудился, в короткие сроки защитил проект, нашел работодателя, который стал платить ему вдвое больше, но соответственно и требовал. Дмитрий принял вызов. Он был увлечен новым делом, вкладывался, мало спал и ничего не видел вокруг. Через год жена готова была расстаться с ним, ведь он перестал помогать ей и даже интересоваться тем, что происходит в семье: у него просто не было сил. А потом Дмитрий внезапно влюбился. В коллегу – яркую, неординарную женщину, помогающую ему с проектом. С ней он чувствовал себя победителем. Дмитрий с трудом контролировал свою страсть, началось настоящее сумасшествие, но коллега, к счастью, не ответила на его призыв. Переживание «нравится» оказалось очень опасным для Дмитрия. Всего год назад он чувствовал ликующее счастье, а теперь был в шаге от того, чтобы все потерять. Он оказался бессилен перед мощью чувства «нравится».

Для «нравится» («я увлечен новым делом», «я увлечен новыми отношениями») недостаточно команды сильной воли, недостаточно убеждения, и даже собственные принципы не могут остановить изголодавшееся «нравится». Ценности требуют, чтобы за ними ухаживали на уровне переживаний, а не размышлений. Иначе, как у Дмитрия, они превращаются в аффекты – кратковременные, неконтролируемые и, как правило, разрушительные.

Психологи и психотерапевты знают: если в жизни человека мало теплых встреч, приятных моментов, расслабленности и удовольствий, он попадает в опасное состояние: в нем накапливается дефицит чувства «я живой!». Этот дефицит не осознается, но он есть и начинает властно руководить поведением человека – определяет его поступки и зависимости, делает легкой добычей для грубых эрзацев-заменителей. Заменители полезны тем, что быстро могут наполнить нас чувствами, энергией: не нужно активно вкладываться, просто налей себе 50 граммов коньяка или включи боевик. И сразу после этого оттаять, вновь почувствовать в себе течение жизни. Но постепенно жизнь с помощью эрцацев – заменителей подлинных чувств – делает человека невзыскательным. Так, ощущая приступы сильного голода, можно не только перестать заботиться

о вилке и ноже, но и стать неразборчивым в еде и в результате даже пережить тяжелое отравление. Нередко такие перемены происходят с очень уставшими, эмоционально истощенными людьми.

Чтобы завершить историю Дмитрия, расскажем, что сняло напряжение в его жизни. Во-первых, он нашел возможность говорить с тем, кто помог ему понять себя. Для этого понадобилась, конечно, не одна психотерапевтическая сессия. Во-вторых, обнаружилось, что регулярное общение с подросшим сыном оказалось тем самым источником любви, которого так не хватало Дмитрию, чтобы согреться и оттаять. В-третьих, важным фактором оказалась грамотная организация семейной жизни: пригласили помощницу по хозяйству, включились бабушки. Это разгрузило жену и позволило ей поухаживать за ее собственным «нравится». Эмоционально ожившие супруги съездили в отпуск. Оказалось, что у них имеются общие «нравится». В конце концов они помирились.

Самопознание

Вопросы, которые стоит задать себе

• *Когда мне последний раз что-то нравилось? Сегодня? Только что? Неделю назад?*

• *Помню ли я, как это, когда мне что-то нравится? Или в такие моменты возникает иррациональное, необъяснимое чувство вины?*

• *Какая история у моих «нравится»? В детстве взрослые замечали то, что я люблю, или этого не было? Что я любил(а) тогда, что меня привлекало, чего мне хотелось больше всего? О чем я мечтал(а), когда был(а) подростком?*

Парадокс состоит в том, что чем больше возможностей для наслаждений открывает современный мир, тем яснее обнаруживается, что большинство из нас просто не умеют наслаждаться. Пережив острое удовольствие, многие спешат его повторить, но еще на пике наслаждения начинают грустить о том, что оно вот-вот закончится, и бросаются за третьей, четвертой порцией. Сразу наступает либо зависимость от того, что еще мгновение назад доставило удовольствие, принесло радость, либо возникает неприятное чувство пресыщения (третье пирожное уже не такое вкусное, как первое).

Можно научиться продлевать небольшие наслаждения (пирожное, хорошая шутка, музыка, пейзаж за окном) и в

результате чувствовать настолько глубокую радость, что потребность повторить это ощущение просто не возникает еще раз.

Семь важных этапов предстоит пройти для того, чтобы научиться переживать глубокое наслаждение.

1. Планирование. Выберите, что это будет, где, когда, с кем. Освободите достаточно времени. Оцените реалистичность, подготовьтесь (купите билеты, пригласите гостей и т. п.). Имейте в виду, что количественный фактор не имеет большого значения, он даже может мешать. Удовольствие предполагает сосредоточенность на ком-то или чем-то одном. Чем больше гостей, тем труднее посвятить достаточно внимания кому-то одному. Чем больше блюд на столе, тем больше вкусовых впечатлений будут перебивать друг друга.

2. Эмоциональный настрой

Предвкушение. Когда мы ярко представляем в своем воображении желаемое, наш организм начинает вырабатывать те же гормоны счастья, удовлетворенности жизнью, что и при реальном событии. Поэтому ожидание предстоящего – это отдельный вид удовольствия. Предвосхищения могут привести к разочарованию, если образ слишком конкретный. Поэтому оставьте немного открытости: я не знаю пока, что будет, но…

Воздержание обостряет удовольствие. Если вы собрались в грузинский ресторан, не стоит есть блюда грузинской кухни накануне. Если на Новый год стремитесь всем сердцем пережить радость семейного праздника и вкусного стола, правильно и мудро воздержаться за несколько дней до этого от деликатесов. Новизна и дефицит усиливают радость от обладания. Этот период можно назвать «праздником ожидания праздника».

Открытость процессу освобождает место в душе для новых впечатлений. «Речь идет о том состоянии, когда мы поворачиваемся навстречу предстоящему, – и это есть что-то совершенно замечательное и необходимое для наслаждения», – пишет австрийский психолог, исследователь наслаждения профессор Михаэль Мусалек[4]. А немецкий поэт-романтик Новалис назвал это состояние «романтической предварительной радостью».

3. «Сакрализация». Попробуйте увеличить масштаб, увидеть жизненную ценность предстоящего события – небольшого, но все-таки события: даст ли оно себя распробовать, впечатлит ли вас? Произойдет ли встреча? Это зависит не только от вас: встречу нельзя устроить самому, ее можно только пережить как подарок. Во встрече всегда есть элемент чуда, тайны. Поэтому мы используем термин «сакральный» в смысле «отличающийся от

обыденного и понятного». В каждом наслаждении мы, по сути, подходим к тайне жизни. Этот этап особенно удается романтическим натурам, но каждому взрослому человеку важно стараться сохранять в себе романтическое начало, не обесценивать его, не унифицировать.

«Вы можете себе представить такое удивительное совпадение, – рассказывает психотерапевту Анна, – в свой день рождения, когда мне исполнилось 42, я оказалась во Флоренции, на родине Данте, того, кто написал любимые мною строки: "Земную жизнь пройдя до половины, / Я очутился в сумрачном лесу". Я тоже оказалась во Флоренции, когда прошла свою жизнь до половины. Откуда я знаю, что это половина жизни? О, это очень субъективное чувство – моя любимая бабушка умерла в 84».

4. Самоотдача. Отдайтесь чувству: не отвлекайтесь, не торопитесь, идите за внутренним движением, не контролируйте себя. Не бегайте на кухню, выключите или уберите телефон, просто оставайтесь тут и позвольте событию себя впечатлить. Ответственность за то, что будет происходить дальше, больше не на вас. Чувствуйте!

5. Полет. Отодвиньте в сторону страх, который появляется вместе с полетом. Разрешите себе выйти за привычные рамки. Не думайте о том, как вы выглядите со стороны. Именно это и есть наслаждение. Поваляться в траве? Подняться на гору? Посмотреть на яркие звезды, узнавая созвездья? Поговорить откровенно с хорошим человеком? (Знает ли он, как важен для меня?) Чувствуйте и отдавайтесь потоку.

6. Возвращение к себе. Чтобы не потеряться в сильных чувствах, обратите теперь внимание на себя. Спросите себя: как это получилось, что я так сильно могу чувствовать? Неужели это я? Это случилось со мной? Что меня так затронуло? Что-то сегодня вечером было особенное – как будто специально для меня созданное (что нового узнал я о себе сегодня?).

7. Разделенная радость. Ищите возможность разделить с кем-то свою радость – расскажите о своих впечатлениях хорошему человеку. Так вы переживете все хорошее еще и еще раз.

Парадоксы «нравится»

• **Чувство «мне это нравится»** – очень индивидуально и одновременно оно узнаваемо, понятно многим людям. Кому-то нравится слушать такую музыку, другому – другую, но каждый без слов понимает, что значит получать удовольствие от хорошей музыки. Благодаря «нравится» мы чувствуем родство с другими людьми. Запах младенца, неловкий щенок, первые подснежники, теплый хлеб, сонная улыбка ребенка – все это очень интимные и в то же время значимые для большинства людей «окна в хорошую жизнь». Жаль, что реклама так безжалостно нарушает интимность наших чувств, превращая их в штампы. Настоящие «нравится» нельзя использовать, они погибают от прагматизма.

• **Однажды найденное «нравится»** кажется обретенным раем. Хочется теперь всегда это делать («Пусть это всегда будет в моем холодильнике»). И вот через какое-то короткое время мы замечаем: то, что доставляло нам наслаждение, больше не радует нас, наступает пресыщение. Сохранить острое и яркое переживание «нравится» можно, отказавшись от него на какое-то время, чтобы успеть соскучиться. Настоящие ценители хорошей жизни знают этот секрет – не однообразие, а разнообразие и умение воздерживаться, чтобы с большей радостью вновь встретиться.

• **Культура – этот присущий каждой нации способ ухаживания за «нравится»** – создала редкие, не ежедневные праздники. Мудрые супруги живут по принципу маятника – то отдаляясь друг от друга (уходя в работу, проекты, заботы о детях, уезжая в командировки), то возвращаясь в теплые объятия – домой. Культура брака требует отдалений, чтобы насладиться возвращением. Так можно долго и хорошо жить в браке, не раня любимого человека изменой, которую часто оправдывают потребностью в разнообразии.

• **«Нравится» интимны,** ведь с их помощью мы познаем глубину наслаждений и тайну собственной индивидуальности, постоянно меняющейся и все равно узнаваемой в «самой своей» сущности. Но в то же время, когда что-то сильно трогает нас, эмоционально задевает, мы испытываем потребность рассказать об этом кому-то, разделить свое переживание с близким человеком.

• **«Нравится» наполняют нас силой** и желанием жить. Тихие радости, словно броня, защищают от подверженности любым зависимостям (шопоголизму, игромании, алкоголизму, наркомании). Серьезное отношение к радостной стороне жизни

делает нас отчасти неуязвимыми перед любыми напастями: когда мы любим жизнь, мы пьем ее, как прекрасное вино, до последней капли, смакуя. И даже если денег на хорошее вино у нас нет, мы находим тысячи способов насладиться жизнью: никто не отменял бесплатного звездного неба, огня костра, закатов, хорошей книги, музыки, любимой собаки или пробежки перед сном. В конце концов, и наши дети, а потом и внуки – тоже вечные источники этого живительного чувства «нравится».

• **Очень важно время от времени спрашивать себя** о том, сколько «нравится» имеется в моей жизни (речь о субъективных ощущениях, не о материальных возможностях). Часто ли я улыбаюсь? Занимаюсь ли я тем, что люблю всерьез? Делаю ли я себе небольшие приятные подарки? Когда мы перестаем обращать внимание на все эти «сентиментальные глупости», без всякого нашего согласия начинается скатывание в эмоциональное выгорание. *(Об эмоциональном выгорании читайте также на с. 318.)* Такое состояние эмоционального истощения нередко возникает у матерей маленьких детей – и не потому, что у них много сложностей в заботе о ребенке и его воспитании, а потому, что нет навыка ухаживать за своим чувством «мне это нравится». Часто его подменяет ложное ожидание того, что кто-то другой должен позаботиться о том, что доставит мне удовольствие.

Как обходиться со своими «не нравится»?

Когда нам что-то нравится, мы, как будто распахнув руки, говорим: «Добро пожаловать в мою жизнь!» Собственно говоря, чувство «нравится» – это наше согласие на то, чтобы что-то ценное пришло в нашу жизнь и украсило ее. «Не нравится» отражает противоположное – нашу позицию по отношению к тому, что останавливает или замедляет в нас движение. Мы говорим: «Я холодею (замираю, останавливаюсь)»; «Ничто внутри меня не затронуто», «Я не хочу». Когда мы должны делать то, что нам не нравится, в нас словно перестает течь энергия, пульсировать жизнь. И приходится вкладывать много сил для того, чтобы «продавить» инерцию сопротивляющегося тела. Силы мы берем из резервов, истощая запасы своей жизненности. Мы расплачиваемся собственной жизнью за «не нравится», вкладывая ее, растрачивая и ничего не получая взамен. Именно ощущение «мне не нравится» забирает силы. **«Не нравится» отнимает ощущение жизни в нас самих!**

«Не нравится» не всегда можно убрать из своей жизни, хотя убрать можно много больше, чем нам представляется на первый взгляд. Стоит лишь посмотреть внимательнее. Хорошее обхождение с «не нравится» – это что-то вроде последовательности нескольких этапов внутренней работы, в результате чего можно ощутить, что «теперь стало лучше».

1. Задайте себе вопрос: «Что именно мне не нравится?»

Обычно «достает» какая-нибудь мелочь, она, как последняя капля, переполняет чашу терпения. Одежда, валяющаяся на полу, обеденный стол, испачканный детским питанием, или тот факт, что уже целый месяц никто не дарил цветы. Если посмотреть сквозь увеличительное стекло тревоги, то можно добавить, что в квартире нужна генеральная уборка (точнее, ремонт, а может, и квартира побольше?), а цветы мне вообще больше «никто никогда» не дарит. **Преувеличение может привести к отчаянию.**

Выбраться из этого тупика помогает фокусирование и открытый взгляд: что именно мне не нравится прямо сейчас? Одежду можно убрать в шкаф (то, что в шкафу тоже беспорядок, оставим на более подходящее время, как проект, сейчас неактуальный); стол можно протереть (только стол или хотя бы то место, которое заметно испачкано, – ничего больше, никаких резких движений). Посмотрите на чистый стол и комнату, в которой больше не валяется одежда, вы почувствовали себя

лучше? Скорее всего, так и произошло.

То же самое и с цветами. Вы любите их, но приходится ждать дня рождения, чтобы получить букет. Однако вы помните, что так было не всегда. Не отвлекайтесь на поиски виноватого: на фоне острого переживания «мне не нравится» ваши эсэмэски мужу или близкому другу получатся ранящими, обидными. Поступите иначе: зайдите в интернет и закажите цветы. Или купите то, что именно вам особенно понравилось в ближайшем цветочном во время утренней прогулки с ребенком. Наслаждайтесь цветами! Нет денег? Купите один очаровательный цветок, он доставит вам удовольствие. А вечером можно поговорить с партнером о новой традиции: «В нашем доме теперь должны быть цветы, как ты к этому отнесешься?»

2. Посмотрите глубже, ни в чем себя не подозревая.

Если сфокусированный и открытый взгляд не меняет ваше самоощущение, похоже, дело не в беспорядке в доме и не в отсутствии цветов. За этими бросающимися в глаза «не нравится» есть какое-то другое, более глубокое недовольство. Вам предстоит как можно точнее сформулировать то, чем вы не удовлетворены. И затем сделать еще один шаг – он может стать открытием для вас. Шаг от «Чем я недовольна(-лен)» к «Чего мне не хватает»? Какие чувства давно не переживались? Что ценное ушло из жизни? Постарайтесь не связывать эту потерю с кем-то, оставайтесь с контактными чувствами.

Возможно, вы давно не чувствовали тепла? Или не ощущали беззаботную расслабленность? Вы постоянно беспокоитесь, и тревога истощает вас… Можно ли здесь что-то исправить? Что-то сделать для себя? Реалистично ли это? Когда? Наверняка какой-то первый шаг может быть сделан уже сегодня. Какой? **Взрослый человек очень многое может сделать сам для того, чтобы его жизнь наполнилась «нравится».** Чтобы почувствовать тепло и заботу, иногда достаточно обнять свои плечи руками, погладить себя и побыть так, чувствуя свое тепло и мягкость, сказать себе что-то теплое. Волнение сменится грустью; может быть, вы почувствуете комок в горле. Именно так в нас возвращается жизнь!

3. Спросите себя: «Что было хорошего и ушло безвозвратно?»

Когда что-то ценное теряется, самое правильное – поплакать. Грусть, скорбь, печаль, сопровождающиеся слезами, – это не проявление нашей слабости, это духовная работа, которую мы совершаем, прощаясь с чем-то хорошим, ушедшим из нашей жизни. Когда мы чувствуем слабость и плачем, это злые слезы.

Бессилия, ненависти ко всему на свете, начиная с самого себя. В печали слезы теплые, ведь это прощание с тем, что ты любил. Переживая его, мы, с одной стороны, утешаем себя, осиротевших из-за потери чего-то дорогого сердцу, необходимого для хорошей жизни. А с другой – снова и снова возвращаемся в воспоминаниях к тому, что потеряно, и вновь проживаем его ценность.

Что происходит с нашими чувствами, когда мы грустим? Мы перестаем винить себя. Если чувствуешь себя виноватым, плакать не получается. В моменты переживания вины мы бессознательно запрещаем себе слезы, будто наказывая за что-то. Когда плачем, слезы парадоксальным образом вновь наполняют нас жизнью. Именно поэтому в такие моменты мы чувствуем облегчение. Оно, однако, не приходит сразу: надо выплакаться. Плакать нужно столько, сколько плачется, плакать с внутренним согласием на это. И в слезах вспоминать то, что ушло, вновь чувствуя тепло и радость, пусть смешанные с болью.

В процессе печали отчетливее выступает то ценное, что ушло, и то, чем оно было для нас. Как я буду жить без этого? Через какое-то время происходит поразительная трансформация: мы осознаем, что, пока мы помним и внутренне прикасаемся к тому, что любили и ценили, оно остается с нами. И мы можем также заметить, что ценность все еще живет в сердце, просто теперь изменилась форма ее присутствия в жизни. Ценность не растворилась бесследно – просто теперь ее можно проживать по-другому.

Плачьте, прощаясь с хорошим! Это защитит вас от раздражительности, обидчивости, от того, чтобы испытывать агрессию, несдержанность, от начала депрессии.

Казалось бы, все то, что мы писали про «нравится», противоречит реальности материнства, если под ним понимать «сидение дома с ребенком». Разнообразия никакого, посвятить время себе некогда, часто даже поговорить не с кем, усталость и равнодушие подступают все ближе. Или накрывает раздражение, появляется чувство загнанности в угол, и нет рядом никого, кто разделил бы эти переживания. Но если научиться анализировать то, что сейчас не нравится, засверкают и те «нравится», ради которых мы и терпим многие «не».

Саша – молодая мама. Она много занимается двумя своими мальчишками. У старшего появилась привычка обкусывать ногти. Именно с этой проблемой Саша пришла к психологу. Что она может сделать для того, чтобы ребенок отказался от своей новой привычки? Ответ может показаться парадоксальным: внимательно посмотреть, как дела у мамы. Саша пришла в состоянии, близком

к эмоциональному выгоранию, еле сдерживалась, чтобы не разрыдаться в голос. У нее просто не было больше сил. Она рассказала о том, что очень устает, но больше всего ее расстраивает то, что после рождения второго сына она перестала заниматься творчеством.

Во время этой и нескольких следующих встреч Саша много плакала, и это ей приносило некоторое облегчение. Но как добавить в ее жизнь *«нравится»*? В какой-то момент она решила ходить в бассейн (для фитнеса у Саши просто не было сил), но, попробовав, почувствовала: не то! Тогда она получила задание описать процесс *«нравится»* (как это?). Она подробно описала чувство полета, потока, невероятное ощущение свободы. Уже само это описание немного утолило ее эмоциональный голод. А через некоторое время Саша опять начала рисовать. Акварель вернула ей чувства, по которым она тосковала, занимаясь детьми. Через два месяца она сообщила, что забыла о своей депрессии. Она эмоционально окрепла, а ее сын – перестал кусать ногти.

Несколько слов о депрессии

Об этой болезни написаны тысячи страниц, в том числе и на русском языке. «Психически мертв, хотя физически еще жив», – так можно описать человека, страдающего депрессией. Английская писательница Джоан Роулинг описала депрессию в образе дементоров, высасывающих тепло души человека. Это опасное заболевание имеет различные формы. Самые распространенные связаны с тем, что человек забросил себя и свою жизнь, перестал прилагать усилия к тому, чтобы она была хорошей. При первых признаках депрессии нужно идти к специалисту: психиатр назначит антидепрессанты, которые важны в первое время, а психотерапевт поддержит проект возвращения к жизни.

В депрессию попадают те, кто не хочет (стесняется или не позволяет себе) печалиться. Такая вот закономерность. Плохого в жизни каждого человека предостаточно, иногда оно обступает особенно плотно (в такие моменты мы говорим о «черной полосе»), но вот неумение правильно и открыто смотреть на плохое может привести к депрессии. **Депрессия – пассивное принятие того факта, что я живу в «не нравится».** То есть депрессия возникает не по причине плохих обстоятельств самих по себе, а потому, что человек ленится или не может им противостоять.

Эмоциональное выгорание у мам, которые «сидят» с детьми, – тоже форма депрессии. Феномен описан в разнообразной психологической литературе и, если говорить совсем коротко, сводится к следующему. Процесс воспитания ребенка оказался труднее, чем представлялось. Депрессия настигает тогда, когда изо дня в день переживаний «не нравится» становится больше, чем «нравится». Перевес «не нравится» задает угол наклонной плоскости, по которой можно рано или поздно скатиться в полное равнодушие и бесчувственность. От этой крайности спасает готовность искать хорошее в любых обстоятельствах.

Это может быть не столько результат душевной лени, сколько «ушибленности» чем-то совсем плохим. Человек может и не быть ленивым, наоборот, часто очень активные и деятельные люди оказываются в ловушке. Они не подпускают «не нравится» близко к сердцу, а как бы продавливают большим количеством работы, в которую вкладывают всю энергию. При этом они не успевают порадоваться и самому процессу работы, и небольшим промежуточным результатам, и хорошим мелочам. Функционируют, чтобы забыться. Устают. Сил на обращение к

хорошему, на наслаждение больше нет. Резервуары жизненной энергии не пополняются, чувства становятся все более плоскими, нарастает тревога. Перед тем, как совсем выгореть, они надолго застывают в своей неспособности чувствовать, начинают жестко руководит окружающими, им трудно посочувствовать кому-то другому Ибо безжалостны они и к себе самим.

Возвращение способности чувствовать начинается с «оттаивания» – процесса печали. Часто в этот момент необходима поддержка психолога.

Три предпосылки вернуть способность чувствовать

Время. Где бы мы ни были, хоть в самом Эдеме, стоит только сказать, что «времени мало, давайте побыстрее», как шанс насладиться исчезает. Время – жесткая вещь. Чувства оживают, только когда времени достаточно. Мы не знаем, сколько времени понадобится, чтобы вновь вернулись звуки и запахи, краски и радость жизни. Но время, безусловно, лечит, эта мудрость справедлива.

Самопознание

Вопросы, которые стоит задать себе

• *Умею ли я отдыхать?*

• *Планирую ли время для релаксации в течение дня?*

• *Знаю ли даты и план своего отпуска?*

• *Сколько мне нужно времени, чтобы принять душ с удовольствием, не по-солдатски?*

• *Есть ли у меня абонемент в фитнес-клуб (школу танцев, консерваторию, литературный клуб и т. п.)? Если есть, то посещаю ли я эти оплаченные удовольствия?*

• *Могу ли позволить себе убрать игрушки (вымыть посуду, пообедать) в своем собственном темпе – медленно, прочувствованно, не автоматически?*

• *Куда я вообще спешу?*

В итоге засчитывается лишь то, что прожито в контакте с собой, своими чувствами, полностью «здесь и сейчас».

Близость к себе. Это второе условие: учитесь замечать чувство и останавливаться, не соскальзывайте. Что я сейчас чувствую? Не спешите, дождитесь своего отклика. «Как мне сейчас? С этим человеком? В этом месте? За этим занятием? Нравится мне эта булочка?» Пусть каждый кусочек сопровождается этим «Да! Сейчас я ем с внутренним согласием. И мне это нравится!» И как только жевание станет автоматическим, прекращайте есть, пока не захочется почувствовать этот вкус снова. От медленно, с наслаждением съеденной на три четверти булочки вы не потолстеете. Лишний вес появляется, как раз когда мы едим не чувствуя вкуса, быстро и жадно. Как будто бы пытаясь заполнить едой пустоту, возникающую из-за того, что мы

истосковались по близости к себе.

Занимаясь ребенком, попробуйте одновременно чувствовать, как это вам: согревает, а может быть, отталкивает? Быть в контакте с собой, в близости к себе – и при этом что-то полезное делать, делать то, что ты должен, это величайшее искусство хорошо жить. И лучшая профилактика депрессии.

В хорошем контакте с собой мы замечаем первые признаки «не нравится», не отмахиваемся от них. А наоборот, легко разбираемся с ними, пока их не накопилось так много, что на поверхность поднимается волна аффекта, сметая все и пугая нас самих. С легким недовольством так просто разобраться. С большим недовольством, которого много накопилось, почти невозможно. Не пропустите первых тревожных звоночков. Обсуждайте, договаривайтесь, настаивайте на своем. Убирайте из своей жизни то, что вас делает немножко грустнее. Окружите себя тем, что вас радует. Заботьтесь о своих чувствах.

Близость к себе – прекрасное чувство. Обычно с этим нет проблем у тех, кого в детстве окружали чуткие взрослые, внимательные к настроению и переживаниям ребенка. Эти деликатные и заботливые родители давали время чувствам вызреть. Они не требовали от ребенка немедленного поступка, действий – наоборот, терпеливо ждали, чтобы он эмоционально созрел для новых операций и действий. Трудности с близостью к себе возникают у тех из нас, чьи чувства, желания и потребности в детстве остались незамеченными. Чьим родителям было некогда. Чьи родители слышали только пожелание ребенка что-то ему купить. А ведь в 99 % случаев, когда ребенок просит что-то ему купить, за этим стоит потребность быть увиденным, а вовсе не желание обладать вещью. Достижение близости составляет трудность для тех, у кого не было хороших совместных вечеров за настольной игрой, за чаем, за «пустыми» разговорами. Кого никто не спрашивал: «Ты что-то бледненькая сегодня, чем-то расстроена?» Если никто из взрослых не интересовался нашими переживаниями, то у нас просто не было шанса узнать, что с ними делать, а возможно, мы даже не догадывались, что они у нас имеются.

Когда эмоции и другие детские переживания в семье игнорируются (взрослые не замечают их, не говорят о них, не поясняют), доступ к ним становится все более затрудненным и для ребенка. Постепенно эмоции, никак не обозначенные, как бы теряются, остаются за порогом настоящей деятельной жизни, так как кажутся опасными или неважными. («Сантименты» и в самом деле мешают работе, отвлекают, снижают нацеленность на решение задачи.) А потеряв близость с собой, невозможно понять,

что же на самом деле хочется в этой жизни, что мне необходимо. Ответ на этот вопрос может прийти только из глубины нашего существа, не извне. Для этого проблемы с близостью, возникающие из родительских внутренних запретов, должны быть разобраны по полочкам. И только потом собраны вновь с установкой: «Я могу доверять своим чувствам, потому что они важны, потому что я важна/важен». Иначе никак. Потому что мы – это те, к кому мы чувствуем любовь, мы – это то, что нам нравится.

Отношения. Возвращение к себе и оживление своей жизни потребует от нас более внимательного взгляда на отношения. За отношениями нужно ухаживать, иначе они увядают. И это задача двух сторон – и в браке, и в дружбе, и в родственных отношениях. Только в разговоре, в совместном пребывании с кем-то, кто нам важен, мы можем обнаружить, что наша жизнь может быть вполне хорошей. Но работа над любыми отношениями не будет полной (и вообще результативной) без работы над отношениями с самой собой.

Самопознание

Вопросы, которые стоит задать себе

• *Что я могу сделать для того, чтобы лучше проживать мои отношения?*

• *Может быть, задача в том, чтобы обращать внимание на то, что мы должны предпринимать вместе?*

• *Что я могу сделать, чтобы…*

…было больше покоя и меньше суеты;

…(или) было больше диалога и бесед;

…(или) я мог(ла) поработать над своей установкой по отношению к другому для более уважительного и мягкого обращения;

…(или) научиться с радостью уделять внимание другому, подпитывать партнера своими положительными эмоциями;

…или уделять больше времени встречам?

Что-то, хотя бы в небольшой степени, всегда можно сделать, при этом ничего радикально не меняя. Отношениями и в самом деле нужно заниматься, ведь они русла, по которым течет жизнь. По-другому она течь не может.

Что значит относиться к себе хорошо

Как только появляется идея: «Я все делаю для ребенка», срочно займитесь отношениями с собой. Слово «все» ясно сообщает, что вы потеряли точку внутреннего равновесия и находитесь далеко от себя. А ребенку ваша внутренняя точка равновесия нужна больше, чем суетливая активность или твердое следование намеченным планам по его всестороннему развитию.

Самопознание

Вопросы, которые стоит задать себе

• Как я сейчас себя чувствую?

• Сегодня я чувствовал(а) себя хорошо? Когда, в какой момент, как долго?

• Когда в последний раз я чувствовал(а) себя хорошо? Может быть, после тренировки или сеанса массажа?

• Что я могу добавить в свою жизнь, чтобы чаще чувствовать себя хорошо?

• Честно и по-дружески (ведь мы учимся хорошим отношениям, не плохим!) спросите себя: нравится ли мне жить с собой? Да, у меня семья, но ведь и с самими собой мы живем, и этот союз может быть несчастливым, а может – счастливым.

• Скорее всего, я нравлюсь другим. Кому именно? Могу ли я сказать, что в такой же степени, как другим, я нравлюсь сам(а) себе? Что мне нравится в себе? В теле, в темпераменте? В привычках и устремлениях? Нравится ли мне мой возраст? Пол? Мой аппетит? Мой ум? У меня хорошее партнерство, брак с самим собой?

Внимательно присмотревшись к себе, можно понять, насколько мы хорошо к себе относимся. Австрийский психотерапевт Альфрид Лэнгле считает, что **у хороших отношений с собой есть четыре узнаваемых признака.**

Почувствовать себя изнутри

Тот, кто хорошо относится к себе, умеет (научился) и считает важным время от времени в течение каждого дня уделять несколько минут тому, чтобы почувствовать себя изнутри. Как я себя чувствую? Что я чувствую по отношению к себе? Хорошо ли сегодня проходит день (идут мои дела)? Мне – хорошо?

Вести внутренний диалог

Тот, кто хорошо относится к себе, имеет привычку вести внутренний диалог с собой. И тон этого диалога – понимающий, теплый и сердечный. Именно такими являются хорошие дружеские отношения. Особенно если что-то пошло не так по нашей вине, если мы допустили ошибку. Почему я должен предъявить себе холодные обвинения? Я же готов все исправить. И мне важно понять, как это случилось, ни в чем себя по возможности не подозревая. Отвергающее внутреннее отношение, холодная жесткость внутреннего обвинителя – с этого, как показывают исследования, начинается дорога к депрессии.

Ухаживать за телом и чувствами

Тот, кто хорошо относится к себе, заботливо обходится со своим телом, большое значение придает «нравится» и хорошим чувствам. Хорошо следит за собой, обращает внимание на самочувствие, на защиту, безопасность, бережно использует свое время. И отчетливо понимает: мои отношения с собой – это моя ответственность. Этого за меня не сделает никто другой. Поэтому мне самому нужна привычка ухаживать за телом и чувствами: все время делать что-то хорошее для себя, вести здоровый образ жизни, беречь силы, заботиться о себе, внутренне быть всегда обращенным к себе.

Заботиться об отношениях

Тот, кто хорошо относится к себе, бережно ухаживает и за внешними отношениями – с природой, искусством, другими людьми.

Хорошие отношения с собой позволяют почувствовать, что наша жизнь полна чувств и что самое интимное, глубинное, нежное словно укутано в теплый плед, – так проявляется ощущение жизненной защищенности.

Обращение к себе создает внутреннее равновесие: мы чувствуем себя не подавленными и обремененными, а ощущаем себя людьми внутренне свободными. Когда же этого не происходит, мы начинаем ждать со стороны других людей чуткого понимания и особых действий по отношению к нам. Мы думаем, что они должны точно понять, в чем мы нуждаемся, и должны сделать для нас это хорошее. Как правило, этого не происходит, ведь мы не обращаемся к другому человеку по-настоящему, активно и открыто. Это тот случай, когда другой нужен нам, чтобы уйти от себя.

Этим другим часто становится ребенок. Чтобы отвлечься от себя, родители обращаются к своим детям – часто это выглядит как «принесение себя в жертву», потому что «ему это нужно», «он

этого требует». Когда же взрослые в хороших отношениях с собой, они просто не позволяют прогулке, или моменту переодевания ребенка, или дню, проведенному вместе дома, превратиться в повод для того, чтобы принести себя в жертву. Они обязательно находят что-то ценное в этом для себя, не забывают о себе и одаривают близких.

Итак, если я могу быть в хороших отношениях с собой, то я легко устанавливаю отношения и с другими людьми, в частности со своими детьми.

Разделять с ребенком свои «нравится»

Хорошими чувствами нужно обязательно делиться с детьми. Но говорить теплым и радостным голосом, не просто констатируя, а приглашая ребенка разделить наши «нравится»! Дети, как пчелки на мед, летят на счастливую и довольную маму и хотят остаться в этом ее наполненном золотым светом жизни энергетическом поле. Или на оживленного папу, в котором воскресным утром проснулся внутренний ребенок: что-то сейчас мы вместе с ним устроим!

«Нравится» заразительны. Дети мгновенно подхватывают наше эмоциональное состояние, перенимают «нравится», но только в том случае, когда мы действительно его переживаем, а не делаем вид.

Воскресное утро на кухне, мама тихо напевает и готовит тесто для блинчиков; или вечернее приготовление ко сну, когда оба – папа и дочь – находятся в предчувствии самых лучших двадцати минут дня, когда вместе будут читать книжку. Эти опыты чудесных переживаний развивают самость ребенка, ядро его личности. Он учится приближаться к себе: «Кто я такой? Что мне нравится, что меня интересует?» Таким образом дети учатся переживать нечто как ценное или неценное. Ценное – сохранять, к нему стремиться, а с неценным – бороться. А все остальное, то, что безразлично, то, что не трогает, – оно не является самостью, потому что это – не про меня.

Важнейшая привычка, которая нужна нам в общении с детьми, состоит в том, чтобы разглядеть, что движет их поведением. На самой большой глубине каждый человек движим своими ценностями. Это означает, что мы *всегда* хотим, стремимся к чему-то хорошему, необходимому для хорошей жизни. Только это нас эмоционально и интеллектуально затрагивает. Но что мы можем сказать о чувствах детей?

Об эмпатии, безоценочном сопереживании ребенку написано множество книг для родителей. Мы лишь хотим обратить внимание на то, что недостаточно остановиться на вопросе: «Ты расстроен? Наверное, это потому-то и потому-то?» Важно продвинуться дальше и **понять, какая важная потребность просвечивает сквозь то, что просит и делает ребенок.** И затем как можно скорее эту глубинную, духовную потребность удовлетворить!

Не спешите выразить свое негодование, раздражение и даже протест, взгляните глубже, попытайтесь разглядеть, какие жизненные ценности, какую потребность отражает поведение

ребенка. В стремлении стать хорошим помощником мамы пятилетний сын может залить весь дом водой. Шестилетней девочке необходимо чувствовать себя включенной в жизнь других детей в садике, и когда они ее не принимают, она разрушает их игру. Ценности – это то, что ребенок любит и в чем нуждается. Родителям остается довериться этому.

Итак, не спешите говорить о своих негативных чувствах, попробуйте взглянуть глубже – на то, что в самом центре. Там правда о том, что он любит и в чем нуждается. Для чего? Не только для выживания тела (попроситься в туалет ребенок прекрасно умеет, потому что ни разу не получал в этом отказа), но и для выживания души. Душа нуждается в радости, тепле и принятии. И для выживания духа (личности нужно уважение, справедливое отношение и внимание). Проживайте ценности совместно при любой возможности!

Мама и четырехлетний сын идут от метро к дому. Зима, вечереет. Мальчик говорит: *«Я хочу мороженого!»* И конечно, у мамы поднимается волна самых разных чувств, и все они сводятся к одному-единственному правильному решению – запретить мороженое, потому что ни одному ребенку зимой на улице оно не полезно. Если мама не готова воспринимать ситуацию открыто, она отнесется к этой детской просьбе (или требованию) как к провокации. Дети разные, предыстория отношений с ангинами и мороженым тоже разная, да и собственная жизненная ситуация мамы может быть очень нагруженной. Если мы хотим, чтобы ребенок чувствовал, что его понимают, нам нужно добраться до потребности, которая там, на самой большой глубине, ощущается им как совершенно необходимая прямо сейчас. Открытая установка в этом случае – ни в чем не подозревать малыша.

В чем суть происходящего? Если мама скажет: *«Он меня провоцирует, нужно быть бдительной»*, – это будет правдой наполовину. Другая часть правды в том, что она слишком задета. Отрицательные эмоции (страх, раздражение или даже негодование) означают, что на первом плане – наше собственное состояние, мы поглощены чувствами про себя настолько, что нам не до того, что сейчас чувствует ребенок.

Помните окно вечернего трамвая и наше отражение в нем (мы писали об этом во второй главе)? Что мы видим на первом плане? Свои страхи, а не желание ребенка: он съест мороженое, заболеет, придется опять брать больничный, на работе это не понравится… Или можно увидеть на трамвайном стекле неприятную мысль: «Он это делает нарочно»! Тогда нелегко будет

решиться посмотреть на ситуацию еще раз.

Спросим себя: каково сейчас ребенку? Его настроение просвечивает в походке, выражении лица, темпе движений – свой общий уровень энергетики дети никогда не скрывают.

Попробуем послушать приунывшего ребенка. *«Купи мороженого!»* – о чем это он? Для нас это про угрозу ангины и тревогу, и бессонные часы, и неприятную перспективу отпрашиваться с работы. А для него? Чего он хочет? Что за чувство обозначает он словом «мороженое»? Если удастся, можно спросить себя: «Что для меня мороженое, если убрать из ситуации свои страхи?»

Если мама готова понимать ребенка таким, какой он есть, ни в чем его не подозревая, тогда она услышит то, что просит сын: немного чувства радости, которое ассоциируется с мороженым и способно уравновесить тоскливое настроение холодного зимнего вечера. Такая мама повернется к ребенку, присядет, чтобы увидеть его лицо, и скажет: *«Я знаю, дорогой, как ты любишь мороженое! И я тоже его люблю».* Лицо мамы в этот момент изменится – в глазах появятся теплота и даже блеск. *«Моро-о-женое, ммм… Помнишь, как мы летом купили три порции и ели столовой ложкой?* (По оживлению ребенка можно понять, что путь выбран верный, значит, можно идти дальше, разговаривая уже на ходу.) *Помнишь, как мы измазались? А папа нас не узнал и спросил: кто это здесь весь липкий и сладкий? Ты ел мороженое большой ложкой…* (Вот мама и сын уже вместе смеются.) *А хорошо было бы на солнышке съесть много-много из тазика. Ты какое больше любишь? Прошлым летом тебе понравилось шоколадное. Да? Я вот люблю пломбир. Тебе нравится пломбир? Ну такое, беленькое, без начинки? Да-да, надо попробовать. Так хочется лета!»* Скорее всего, тема немедленной покупки мороженого будет на этом исчерпана.

Что было сутью (правдой) этой ситуации? Этот вопрос всегда связан с вопросом: «Что с этой правдой делать?» Если для меня внутреннее содержание ситуации замирает на отметке «Он меня провоцирует», тогда у меня опускаются руки: «Что мне делать с четырехлетним провокатором?» Если же удается прорваться глубже, мы встретимся с изначальной духовной сущностью человека.

В этой ситуации духовной потребностью четырехлетнего ребенка было желание пережить что-то наполняющее жизнью, радостью, почувствовать «я живой»; то есть его просьба мороженного говорила о потребности прожить с мамой что-то хорошее. Почему бы не мороженое? Он ведь пока мыслит очень конкретно и не понимает абстрактных понятий вроде любви к

жизни. Но чувствует правильно.

Если ребенок с мамой проживает теплое радостное воспоминание, холодный зимний вечер теплеет. Удовлетворяется понятная человеческая потребность получить доступ к жизненности, энергии, витальности, теплу. Это не каприз, это духовная потребность человека – чувствовать жизнь в себе. Из многих таких опытов постепенно складывается глубочайшее внутреннее знание: жизнь – большая ценность. Повзрослев, человек просто превращает это знание в установку «Я люблю жизнь», и она поддержит в трудные времена, станет ресурсом. Но глубокое ценностное отношение к жизни должно опираться на чувства. Они копятся в дошкольном детстве – и в такой холодный зимний вечер тоже.

Вы заметили, что **суть всегда носит характер ценности?** Мы действительно можем себе позволить ни в чем не подозревать ребенка: он всегда хочет хорошего, просто не всегда может донести это до нас. Будучи понятым, насытившись хорошим разговором, ребенок без обид воспримет вполне реалистичную идею о том, что мороженое можно купить, например, в воскресенье.

Когда родительство протекает как процесс, в котором взрослые стараются чувствовать близость к себе, заботясь и воспитывая ребенка, тогда и ребенок чувствует свою жизнь – хорошей. Главный его подарок – мама и/ или папа, которые умеют слушать собственные чувства и учат этому и его. Принимая свои чувства всерьез, учите это делать и ребенка. Не упрекая себя за чувства, учите тому же и детей. Потому что **наши эмоции всегда говорят правду.** Важно лишь не перепутать, о чем именно эта правда: о том, что происходит именно сейчас, или о чувствах из нашего прошлого опыта, которые вспомнились сейчас, но к этой ситуации имеют мало отношения.

Глава 4. Заниматься конфликтами – в них открывается суть вещей

Нам необходимо иметь определенную степень внутренней устойчивости, спокойствия, для того чтобы увидеть, услышать, заметить; для того чтобы быть внимательным, чтобы понять то, в чем сейчас нуждается ребенок, чего ждет от нас. Не реагировать автоматически, не поддаваться эмоциям, а каждый раз задавать себе вопрос: «Что сейчас происходит?» – и пытаться разобраться в этом. *(О том, как внимательно смотреть и в увиденном замечать себя, мы подробно говорили в первых двух главах.)*

Восприятие наполняет нас чувствами, и благодаря им открывается суть вещей. Когда возникают эмоции (иногда они могут «нахлынуть», «вспыхнуть»), важно спросить себя, о чем они говорят: можно ли им доверять, отражают ли они что-то ценное для меня, характеризуют ли то, что я увидел, или скорее рассказывают мне обо мне самом(ой)? В третьей главе мы учились понимать чувства, прислушиваться к себе, ухаживать за ощущением «мне нравится» и дорожить очень полезным переживанием «не нравится».

Наконец мы подошли к кульминации нашей познавательной работы, высшей точке накала страстей. Подобно тому как в театральной постановке кульминация пьесы обнажает конфликт или конфликты, так и в нашей работе **чувство обиды становится главным препятствием на пути к сути вещей.** Когда мы обижены, трудно смотреть на ситуацию открыто, никого ни в чем не подозревая. Обида делает нас предвзятыми, не позволяет усомниться в своей правоте, в результате мы становимся упрямыми, развивается конфликт, продолжая ранить обе стороны.

Как возникают обиды

Маленький ребенок может страдать, но обижаться еще не может. Эта способность возникает одновременно с появлением активной речи (примерно с 18–20 месяцев) и крепнет вместе с развитием личности ребенка. Два и три года – время, когда дети особенно чувствительны к непониманию и неуважению со стороны близких. Не случайно говорят «проблемные два года» и «кризис трех лет». В этот период от родителей требуется терпение, для того чтобы сохранить доверительные отношения с ребенком.

Взрослые водят детей в садик и в кружки, в спортивные секции, но темами общения становятся лишь вопросы внешнего благополучия. «Отчитайся, что было с тобой без меня!» – вот тема разговоров с мамой или папой, и крайне редко речь заходит о внутренней эмоциональной жизни сына или дочери. А дошкольники каждый день проживают одну маленькую жизнь за другой, каждый день им открывается новая область, где так много эмоций. Эта новая область – отношения со сверстниками.

Мы встречали немало родителей 6–7-летних детей, которые с удивлением узнавали от психолога о том, что их дети застенчивы или заносчивы, агрессивны или великодушны, ведомы или лидерски настроены. Почему так происходит? Характер ребенка и навыки общения активно формируются в четыре – пять лет. *(Читайте об этом также главу 7.)* Но родители, обнаружив, что сын или дочь в четыре года уже достигли некоторой самостоятельности (сами ложатся спать, одеваются, адаптируются к детскому саду), решают наконец вспомнить о себе, о своих профессиональных планах и других проектах. И невольно упускают период, когда можно без особых усилий гармонизировать характер ребенка и укрепить его личность.

С двух до пяти лет – время активного развития личности ребенка. Именно в это время дети учатся отстаивать собственное и требовать то, в чем испытывают потребность. Они любят повторять: «Я сам!», настаивают на своем способе действия («Хочу идти по мокрой дороге!», «Я первым войду в лифт»), их любимым словом становится «Нет!». Все эти процессы чрезвычайно важны для развития их Я, потому что **главная задача Я в любом возрасте – отстаивать «свое», для себя важное. Причем так, чтобы не страдали другие люди.** И маленькие дети свои первые шаги в этом процессе тренируют на самых понимающих людях в мире – на своих родителях. К четырем годам все, что удалось сформировать в семье, дети переносят на отношения со

сверстниками. Поскольку сверстники не являются самыми понимающими людьми, обиды теперь появляются каждый день.

Обида – это переживание, которое возникает у ребенка в тот момент, когда его интересы или потребности не «увидены», не приняты всерьез, отвергнуты. Игрушку домой взять не разрешили; на занятии решился ответить, а воспитательница сказала: «Ты уже говорил, будет отвечать другой»; хотел играть в Бэтмена, а дети раздумали; на физкультуре должен был идти первым в строю, а мальчики сказали: «Нечестно, ты вчера был первым». И так по многу раз в день, как будто прекрасный и понимающий мир вдруг поворачивается к ребенку своей негостеприимной стороной.

Когда отношения со сверстниками становятся причиной обид, ребенок нуждается в тонком и деликатном сопровождение родителей. Каждый день. Истории этих небольших, но таких важных для формирования личности конфликтов должны стать темами спокойных обсуждений по дороге из садика или после тренировки. *(Читайте об этом подробнее в главе 6.)* Иначе привычка обижаться превратится в обидчивость, останется скрытой болью на всю жизнь.

Пока ребенку не исполнится четырех лет, важно активно помогать ему разрешать конфликты, учить уступать, понимая при этом его чувства. С четырех и до семи – время, когда дети самостоятельно учатся обходиться с обидами, **перенимая у взрослых** способы конструктивного разрешения казалось бы небольших, но важных для развития личности конфликтов. Ошибкой было бы думать, что детям в этом возрасте еще рано всерьез говорить об отношениях и чувствах. Наоборот, это самое-самое время разговоров про «кто кому что сделал» в садике и заинтересованного, немного философского, на спокойной дистанции, обсуждения разных способов отстаивания своих прав с учетом прав других. Замечать, где твои интересы пересеклись с интересами других детей; допускать, что другой ребенок тоже имеет право чего-то хотеть; предлагать компромиссы; быть терпеливым; если столкнулся с агрессией – не дать себя запугать; стараться самому не драться, но все-таки быть готовым, если нужно, проявить твердость… Вроде бы ничего сложного, но эти способы отстаивания своих интересов дети перенимают у родителей. А владеем ли мы ими сами?

Мы предлагаем родителям серьезно заняться собственными обидами и выработать к ним больше чувствительности прямо сейчас. Попробуйте, не откладывая на потом, навести порядок в завале обид – сделать уборку, провести инвентаризацию. Чтобы не дать обиде вырасти до громадных

масштабов, нужно быть чувствительным к первым сигналам собственного недовольства и набраться мужества, чтобы честно и открыто посмотреть на это «некомфортное» чувство.

Когда мы «не замечаем» легких уколов раздражения на кого-то или что-то, не занимаемся ими всерьез, раздражение накапливается и превращается в конце концов в нечто вроде эмоциональной аллергии. А та не поддается коррекции – только мучительному хирургическому удалению. Старайтесь избегать этой крайности. Конфликт проще предупредить или разрешить, как только появляется чувство «мне это не нравится», чем увязнуть в нем из-за того, что «никак не доходили руки» прояснить ситуацию. **Важный навык, хорошая привычка – распознавать назревающие конфликты и идти им навстречу.**

Но как найти силы, чтобы замечать то, что не подходит в отношениях с людьми? И как с удовольствием отстаивать важное для себя, ведь конфликты полны агрессии? Попробуем разобраться.

О природе агрессии

Знакомая ситуация: мама приготовила обед, накормила семью и прилегла отдохнуть. Домочадцы, увлеченные спорами о чем-то интересном, продолжили шумно что-то обсуждать, так что уснуть не получилось. Ее расслабленная усталость сменилась раздражением, сначала тихим, а потом явным. А у раздражения есть такая особенность – оно накапливается, причем незаметно для нас: только что мы были совершенно спокойны и вдруг чувствуем, что готовы взорваться или того хуже – слышим собственный срывающийся на крик голос. *«Неужели это я кричу?», «Как это возможно?»* Потом, успокоившись, мы остро чувствуем, насколько нам не подходит такое поведение, как неудобно и стыдно срываться. Но как возникает изнутри эта мощная волна, почему мы мгновенно оказываемся щепкой в водовороте собственной ярости и не можем ей сопротивляться?

Если набраться храбрости и присмотреться к собственным вспышкам недовольства, можно увидеть большую силу, сметающую чересчур много на своем пути. Как если бы для решения простой проблемы мы прилагали усилия с избытком. С одной стороны, эта сила несет важное послание: «Со мной так нельзя». С другой – мы понимаем (даже когда кричим), что такая сильная эмоциональная реакция не соответствует нашей сути. **Когда мы агрессивны, мы перестаем быть собой. (**Исключение составляет особая форма «зрячего» аффекта, когда, поразмыслив, мы приходим к выводу, что по-другому этот конкретный человек нас не услышит. Тогда немного театрально, «на его языке» можно громко сообщить то, что мы от него хотим.)

В агрессии много энергии, она, словно, запасной баллон с топливом: энергией агрессии питается спокойная настойчивость в отстаивании своих интересов. Мы делаем это, не повышая голоса, поменяв аффект на упорство. Или, когда дело застопорилось и не идет, полезно на себя разозлиться и таким образом сдвинуть процесс.

Мама с трехлетней дочерью гуляют по залитой огнями улице зимним вечером. Прогулка увлекла их, и они отошли слишком далеко. Поняв, что девочка устала и у нее не хватит сил идти обратно, а нести ее на руках не под силу, мама придумала вот что. Повернув к дому, она вспомнила любимый мультсериал дочери и стала рассказывать ей сказку про русалочку Ариэль. Сюжет был необычным, мама на ходу придумывала ситуации, в

которых героиню и ее любимых друзей несправедливо обвиняли, предавали, обманывали – в общем, обижали самыми разными способами. Каждый сюжетный поворот она описывала подробно, в деталях, потому что заметила, как дочка увлеклась, видела возмущение и гнев ребенка, сочувствующего Русалочке и ее друзьям. Изо всех сил мама продлевала это детское негодование: его энергия помогла дочери легко топать по снегу и, не замечая усталости, повторять: *«А дальше что было?»* Лишь подойдя к дому, мама перешла к благополучной развязке сюжета. Добро победило зло у самого подъезда.

Это один из редких примеров, когда агрессивное переживание помогает в воспитании за счет своей энергоемкости. Но его побуждающая сила не для ежедневного применения.

Как правило, агрессия помогает справиться с ситуацией тем, кто ее чувствует и активно выражает. Но бывает так, что мы оказываемся в роли тех, на кого она направлена. Особенно когда другой человек теряет контроль и аффект захлестывает его. Неважно, кто это: начальник, соседка по лестничной площадке, подруга. Агрессия ранит, даже если впоследствии мы понимаем причины ее возникновения у другого человека и можем его оправдать. Боль и после этого оставляет незаживающие следы, превращается в обиду, ест изнутри, а иногда так пугает, что мы стараемся всё забыть. Так происходит и с детьми, когда они слышат обращенное к ним, холодное и властное, часто полное ненависти: «Я сказала! Ра-аз!..» За это устрашающее своей мощью средство воздействия маме, папе или бабушке придется заплатить дорогую цену. **Агрессия всегда портит хорошие отношения и отталкивает ребенка от родителей.** А когда такой способ решения воспитательных проблем становится для взрослых привычным стилем, когда больше нет хороших отношений, тогда невозможно и само воспитание, потому что детям просто незачем слушать и слушаться: им больше нечего терять.

Конечно, нужно отдать должное этим маленьким миротворцам, они до последнего пытаются сохранить доверие к орущему или бьющему их взрослому человеку. Они отходчивы, но в конце концов критическая масса боли накапливается, и отношения все равно разрушаются.

Агрессивные, унижающие ребенка слова и поступки не соответствуют сути человеческих отношений. Агрессия – это самый грубый способ решения проблемы. Она говорит о том, что взрослому не хватило открытого восприятия и терпения. Это как расчесывать запутавшиеся волосы: можно рвать их, делая себе больно, а можно проявить терпение и распутать прядку за

прядкой.

У детей недовольство копится легче, чем у взрослых. Ведь у них нет пока развитого мышления и самоконтроля, которые позволят по-иному увидеть раздражающую ситуацию. Помните маму, которая пыталась заснуть после обеда и не смогла, потому что ее семья продолжала шумно общаться? Она ведь могла подумать, например, так: «Хорошо, что мои вообще начали между собой разговаривать и даже смеяться, а то целый день дулись друг на друга и играли в молчанку». Этот факт ее радует, и она очень раздражена на них: пусть пошумят.

А у ребенка пока нет такого широкого горизонта, его собственные интересы затмевают общий смысл ситуации – и это нормально, только так и может быть, ведь его мозг еще недостаточно вырос. Разрешение конфликтов – это преимущественно работа мышления, которое у взрослого развито все-таки несколько лучше, чем у дошкольника.

В другой момент, может быть, ничего успокоительного маме в голову не придет, и тогда она вдруг обнаружит себя уставшей, раздраженной, готовой раскричаться. Если она не справится с собой, то, скорее всего, услышит тот самый свой крик, после которого на душе бывает до того плохо, а мы сами себе так неприятны, что начинаем невольно искать оправдание. Или она примет решение ради мира в семье «отодвинуть себя в сторону» и в этот момент, наверное, заплачет от жалости к себе.

Опасные мысли, провоцирующие аффект

Три мысли работают как катализатор агрессии и в несколько раз усиливают нашу обиду.

Первая мысль: «Они меня вообще не замечают, как будто я пустое место!» **Чувствовать себя пустым местом невыносимо.**

Вторая мысль: «Неблагодарные! Я столько для них делаю, себе во всем отказываю, а они не ценят! Хорошее принимают как должное, а недостатки критикуют безжалостно. Они не ценят всё, что я делаю. И сама я не очень-то им и нужна». **Иррациональные мысли мгновенно усиливают обиду.**

Третья мысль: **«**Они делают это нарочно, чтобы мне было неприятно, чтобы меня задеть». **Этот еще более мощный пусковой механизм подозрений делает обиду практически непереносимой и гарантирует конфликт.**

А если к любой из этих опасных мыслей добавятся еще: «И так всегда!», «Они никогда», «Это происходит постоянно» и особенно «Ничего изменить уже невозможно!» – вот тогда и возникает отчаяние, градус обиды повышается до критической отметки. И мы взрываемся.

Три переживания, необходимые для жизни

Чтобы ощущать свою жизнь хорошей, должны быть выполнены три непременных условия. О первых двух мы говорили в начале книги.

Мы нуждаемся в том, чтобы чувствовать твердую почву под ногами, жить среди знакомых и понятных реалий; знать, на что сможем опереться, если что-то пойдет не так. Иными словами, нам важно ощущать себя тем, кто может спокойно «удержаться в седле». Потребность в этом переживании заставляет нас учиться смотреть вокруг себя и видеть суть вещей. Мы вынуждены интересоваться окружающим нас миром для того, чтобы реже испытывать неприятные растерянность и неуверенность. Чтобы жить хорошо, нам необходимо чувствовать себя защищенными, укорененными в мире. Когда этого не происходит, мы невольно направляем жизненные силы и ресурсы на то, чтобы эти условия создать. Мы учимся принимать то, что есть, находим компромиссы потому, что хотим жить дальше. То же происходит и в отношениях с детьми. Чем лучше мы знаем и принимаем своего ребенка, его характер, физиологию, динамику эмоций, его пристрастия и способности, тем понятнее нам, как вести себя с ним в той или иной ситуации. Чем больше опыта в воспитании детей, тем авторитетнее суждения. «Я еще не волшебница, я только учусь», – может сказать о себе любая мама, но когда-нибудь она станет бабушкой. Ведь настоящие бабушки – это пример первого условия хорошей жизни: они очень уютно и прочно в ней устроены, неторопливы и спокойны, их непросто вывести из себя, они умеют принимать, они проницательны и схватывают суть вещей. (Знаете главные волшебные слова таких бабушек? «Что есть – то есть». Так, видимо, говорит любовь.)

Мы нуждаемся в том, чтобы переживать полноту чувств, впечатлений, наполняющих нас силами и желаниями; любить жизнь, какой бы она ни была, праздновать ее, а не скучать. Если жизнь предоставляет такую возможность, можно чувствовать благодарность к ней; если отнимает – оплакивать потерю ценностей и благодаря этой духовной работе оставаться живыми, рождать и сохранять что-то хорошее. Чтобы наше сердце было открыто для всего, что приносит жизнь, важно обращать внимание на близость и заботиться об отношениях.

В родительстве и партнерстве, то есть в самых важных аспектах жизни, чувства могут стать нашими союзниками и могущественными тайными помощниками. Но для этого мы должны их замечать, научиться сохранять близость к себе,

понимая, что плохих чувств не бывает. Чувства (в отличие от поступков) имеют право быть любыми – они свободны! Доверие к своим чувствам превращает жизнь в прекрасную музыкальную симфонию. Она течет не только вокруг нас, но и внутри – мы живы, потому что чувствуем. Для хорошей жизни важно быть способным чувствовать радость и грусть, принимая и то хорошее, что украсило нашу жизнь, и тот факт, что всему приходит конец и с хорошим приходится расставаться.

Мы нуждаемся в том, чтобы иметь право быть самими собой и чтобы другие люди с нами считались. Обида говорит нам о том, что нарушено это важное (третье) условие хорошей жизни. Мы живем не в одиночку, и только другие люди способны обидеть. Мы переживаем особенно болезненно, когда нас обижают те, кого мы любим. Жить с людьми так, чтобы не позволять им нарушать наши границы, а самим не приносить себя в жертву, – это требует твердости характера, ума, мужества и упорства. Но когда мы научимся делать это деликатно, когда, подключив терпение и великодушие, будем спокойно разговаривать о недоразумениях, взаимных ожиданиях и разочарованиях с нашими обидчиками, тогда мы достигнем настоящего мастерства жизни в обществе. Детям нужны родители, которые хотя бы в какой-то степени им овладели.

40-летняя Ирина рассказывает: *«У меня было непростое детство. Отец тихо пил, но, удивительное дело, это меня вроде бы и не касалось. Но вот мама все время была недовольной, раздраженной, несчастной. Мне доставалось за всякую ерунду, и я старалась заслужить ее хорошее отношение. Но ничего у меня не получалось, ведь я тогда не могла понять, что причиной ее несчастья, такого явного, была не я, а отношения с папой. С самого детства я чувствовала, что все дело во мне – и это чувство вины, ядовитое чувство, осталось во мне на всю жизнь. Думаю, именно из-за него не сложились собственные отношения. Сейчас я очень злюсь на маму, не могу простить ее, да и не хочу этого делать»*.

Опасности «я-сообщений» в конфликте

Хорошо, что мы можем обижаться.

Во-первых, обида указывает на то, что наши интересы кто-то нарушил. Иначе, окажись мы бесчувственными к этому факту, наши ценности некому было бы защищать.

Во-вторых, признать, что мы обижены, означает, что это переживание нас не пугает. Такое принимающее спокойствие – результат большой внутренней работы, о которой мы говорили в первых главах книги. Теперь вы можете констатировать: «Я могу это принять», «Я могу почувствовать свою душевную боль». А ведь немало тех, кто даже на минуту не может допустить, что их можно обидеть. Немало и тех, кто не умеет обнаруживать собственные чувства. Такие люди не имеют доступа к собственной чувствительности, им трудно рассказывать о том, что они чувствуют, они не замечают неблагополучия до тех пор, пока недовольства и обиды не «проявят себя» гипертонией, язвой, расстройствами гормональной системы или агрессивными аффектами.

Итак, **мы обижены, и теперь у нас есть время основательно поразмышлять над этим, ни в чем плохом себя не подозревая.** Привычка размышлять будет темой этой главы, подобно тому как в предыдущих главах мы упражнялись в привычке смотреть и видеть (воспринимать то, что есть) и в привычке чувствовать (допускать любые чувства, которые придут).

Когда **нас обижает ребенок**, первая мысль, которая приходит в голову тому, кто решается размышлять об этом, наверное, звучит так: «Ребенок здесь ни при чем». Дети не могут обидеть взрослого человека. Обижает нас что-то другое. Но дети находятся ближе всех к нам, они всегда рядом, требуют постоянного внимания, шумят, не ведая о том, как мы чувствуем себя в данный момент, и поэтому именно дети так часто выступают в роли «последней капли». И слишком часто они незаслуженно получают то, что должно быть адресовано мужу/жене, начальнику, себе самому, собственным родителям и т. д.

Что же делать, когда недовольство переполняет?

Основная идея проста: определить, у кого проблема. Вы обижены, но на кого? Ваш ребенок делает то, что делают все дети: что-то ломает, роняет; часто падает, сосет сосульки, перебивает, плачет, пачкает… То есть он ведет себя как ребенок. Но в какой-то момент вы больше не можете этого выдерживать. Возможно, потому, что у вас появилась проблема или какая-то трудность. Вы

устали или решаете срочную задачу… В такие моменты важно честно сформулировать то, что происходит, и уметь брать на себя за это ответственность.

Некоторые авторы книг для родителей рекомендуют говорить о своих негативных чувствах, в частности ребенку. Делать это каждый раз, когда чувства трудно скрывать. Знаменитая фраза о том, что человек имеет право на любые чувства, принадлежит психологу Карлу Роджерсу, основателю гуманистической психотерапии. Его ученик психолог Томас Гордон в середине 70-х перенес революционные (для середины XX века) идеи своего учителя на отношения родителей и детей. Так взгляд психотерапевта на природу человека превратился в навыки, полезные для родителей, а позже и учителей[5].

Часто у нас, взрослых, работа над проблемной стороной своей жизни ограничивается только называнием своих негативных чувств. Никто не спорит с тем, что честнее сказать: «Когда ты говоришь так быстро, я не поспеваю за ходом твоих мыслей», а не «Что у тебя за манера разговаривать так, что ничего не разберешь?» Форма действительно имеет значение. Первая фраза – это пример «я-сообщения», то есть формы разговора, соответствующей открытому восприятию. *(О «я-сообщениях» читайте также на с. 319.)* Но когда такие «я-сообщения» (описание того, что вызвало чувство; называние самого чувства; объяснение его причин) звучат по многу раз в день, дети перестают их воспринимать. А родители говорят о том, что навык «я-сообщения» не работает.

Мы считаем большой ошибкой ситуацию, когда, прочитав хорошие книги про навыки конструктивного общения, родители становятся приверженцами навыка сообщения о своих чувствах ребенку и используют его слишком часто. Первая ошибка – постоянно информировать ребенка о своих негативных чувствах. Вторая ошибка – этим и ограничиваться. Посмотрим на каждую пристальнее.

Между детьми и взрослыми возникает множество трений. Кроме того, на каждого из родителей влияет и собственная взрослая жизнь, ведь отрицательные чувства, как мы уже говорили, имеют тенденцию накапливаться и превращаться в аффект. Чтобы его предотвратить, полезно приоткрыть «клапан» эмоций. (Принцип тот же, что и у работающей пароварки: чтобы она не взорвалась, нужно открыть клапан и выпустить пар.) Однако делать это нужно редко. Сказать: «Знаешь, я так раздражена тем, что ты меня не слушаешь все утро, что, наверное, вот-вот взорвусь», – это не дежурное, а экстраординарное действие. **Я-сообщение – это сильнодействующий прием на**

крайний случай: ребенок будет впечатлен, он вас услышит и, скорее всего, постарается пойти навстречу тем способом и в той мере, в какой это для него сейчас возможно. Но если он слышит столь сильные заявления часто, он испытывает слишком большое давление, потому что постоянно чувствует, что это он сейчас должен что-то сделать, чтобы восстановилась гармония. Он любит родителей и готов «подчиниться» – такова природа даже упрямых детей. Но когда гармонии почти нет, а мама все равно недовольна, всегда недовольна, тогда от «я-высказывания» нет прока: эмоциональное давление слишком сильное, и ребенок защищается тем, что перестает слышать родителей. «Я-сообщение» больше не работает.

Вторая ошибка заключается в том, что разговор о собственных чувствах иногда уводит взрослых от необходимости что-то все-таки делать со своими переживаниями. Не прямо сейчас, а когда острота переживания ушла, особенно если чувства повторяются изо дня в день и продолжают угнетать или беспокоить. Неудовлетворенность жилищными условиями, поведением свекрови, партнером, работой, собой, жизнью и т. д. – что бы ни было поводом для нашего постоянного недовольства, сказать ребенку о своих чувствах в связи его поступком недостаточно. Нужно что-то делать со своей готовностью быть недовольным – она ведь по существу не имеет отношения к ребенку.

Дети обижаются и легко становятся участниками конфликтов, когда родители не занимаются тем, чем должен заниматься взрослый человек, – не проводят границы и не отстаивают интересы в своей взрослой жизни.

Что делать с обидами?

Нам важно иметь право быть собой и важно, чтобы нас уважали. Обида сигнализирует о том, что это условие, необходимое для хорошей жизни, нарушено. Обида, словно звуковой сигнал, предупреждает об опасности, о том, что наши границы нарушены, или наше достоинство под угрозой, или нас оценили несправедливо. Или и то и другое. **И мы чувствуем, что нужно защитить собственное, то, что мы любим и что считаем важным и правильным.** А раз так, значит, у нас есть то, что стоит защищать. То же можно сказать и об оскорбленности. Это чувство напоминает о том, что у нас есть достоинство. Иначе бы мы просто не заметили, как кто-то попирает наши ценности, бесцеремонно лезет к нам в душу, или унижает, или что-то решает за нас, не советуясь. Обижает и оскорбляет, когда к нам относятся так, будто нас – как личности – нет.

Парадокс состоит в том, что **способность обижаться полезна для жизни,** хотя может причинить немало боли. Нужно разобраться, что именно нас обижает. Проглоченная обида не исчезнет: она может забыться, но будет продолжать оказывать свое разрушительное влияние на жизнь. Поэтому нужно научиться уделять время, оставлять силы на то, чтобы восстанавливать отношения с собой. Всерьез взглянуть на себя и спросить себя: «Разве я этого заслуживаю?», «Разве со мной так можно?», и затем: «А чего я все-таки в этой ситуации хочу?», «Как мне важно, чтобы со мной поступали?»

Удивительно, до чего часто мы не готовы всем этим всерьез заниматься, оставляем ситуацию на уровне навязчивых мыслей «по кругу»: вспоминаем обиду, говорим много слов, упрекая своего собеседника, пытаясь оправдать себя, приводим аргументы, распаляемся и негодуем, но нас никто не слышит. Так почему бы не обсудить свои обиды?

Это свойственно всем людям, но у нас, в России, кажется, особенно часто проявляется привычка прятать свои желания, недооценивать собственные потребности и чувства ради ложной гармонии отношений. Особенно такой взгляд культивируется женщинами, передается от матери к дочери. Якобы женщина (девушка) должна быть податливой и милой, отстаивание прав – скорее дело мужчин. Немало штампов обыденного сознания мешают доверять себе. Вот некоторые из них.

«Тот, кто отстаивает свое, склочник. И в конце концов останется одиноким». Другой человек может обидеться, ведь мы его критикуем. Он может сказать: «Не нравится – уходи» или

просто расстроиться. «А куда я пойду? Да и не хочу я уходить, я хочу, чтобы меня не обижали».

«Сильные люди не жалуются, а выдерживают» – я так умею, я – терпеливая(ый).

«Не стоит скандалить с теми, кого любишь». Они – смысл жизни!

«Надо делом заниматься» – если сейчас начать «выяснять отношения», то мы так сегодня работать и не начнем.

Кроме того, не имея навыка отстаивать себя, свои интересы, многие делают это публично, бесцеремонно, скандально. После таких разговоров приходится долго восстанавливать отношения. И уже в другой ситуации возникает страх сказать что-то против обидчика и превратиться в неприятного скандалиста.

Самопознание

Вопросы, которые стоит задать себе

Старайтесь хотя бы один раз в день в спокойном месте и в тишине спросить себя:

- *Как у меня обстоят дела?*
- *Что мне не понравилось сегодня, что обидело?*
- *Что задело особенно сильно?*
- *Какое недоразумение нужно прояснить?*
- *Где и с кем следует провести границы? Как это лучше сделать?*

Удивительно, как легко и приятно жить по соседству или в одной семье с человеком, который мягко и деликатно проводит границы и проясняет отношения еще до того, как в них возникло заметное напряжение. Этим он умело ориентирует окружающих, заранее обозначает свои намерения, предлагает варианты взаимоприемлемых компромиссов. Уделять внимание такого рода прояснениям в отношениях – совсем не эгоизм, а самый гуманный способ отношения к другому человеку. Подобная стратегия поведения может быть названа так: **отстаивать важное для себя, стараясь по возможности сохранять хорошие отношения с другими людьми**. И речь идет не о конфликтах взрослых с детьми. Скорее об умении самих взрослых проводить и отстаивать границы. Дети многое считывают с нас, взрослых, и, конечно, их умение отстаивать свои интересы – копия того, что умеют родители.

Примерно в возрасте 1,5–2 лет ребенок отчетливо понимает, что он отделен от мира: он – это он, а все остальное – это не он. Так впервые ощущаются собственные границы – через опыты

неприятных переживаний при нарушении этих границ другим человеком. И это неприятное переживание – обида, и часто следующий за нею взрыв агрессии. И крик «Нет!».

Замечали ли вы, как с удовольствием и часто ребенок третьего года жизни говорит «нет!»? Это первые в истории его жизни попытки защитить границы собственного. Что он защищает? Все, что ему не безразлично, все, что он ощущает как «мое». С возрастом он станет яснее осознавать это «мое», но в два года это пока не так. Но на всю жизнь остается эмоциональная память об этом первом важном опыте: если меня что-то обидело, значит, под угрозой какая-то часть меня, того, что я ценю и считаю важным. Поэтому к своим обидам нужно относиться всерьез, нужно разбираться с ними.

Некоторые проводят границы деликатно, другие – постоянно забираются на поле другого человека, часто этого не замечая. У Надежды Тэффи, прекрасного русского прозаика первой половины XX века, есть рассказ «Демоническая женщина». Героиня рассказа просила взаймы следующим образом: «Я хочу – вы слышите? – Я хочу, чтобы вы дали мне сейчас же – вы слышите? – Сейчас же двадцать пять рублей. Я этого хочу. Слышите? – Хочу». Надо сказать, ей удавалось получить в долг – правда, она знала, к кому идти за деньгами. Обычно же люди пугаются такого напора, воспринимают его как проявление агрессивности.

Вообще, когда человек говорит громко, требовательно, действует напористо, вкладывает в свою просьбу силу, граничащую с агрессией, этим он сообщает каждому, кто способен открыто смотреть, много важной информации. Давайте присмотримся к такому человеку. Что он нам говорит?

Во-первых, он сообщает, что то, что он просит, ему сейчас очень нужно. (Острота этой нужды зависит от его субъективного ощущения недостаточности.) Заметим, что мы соглашаемся с его просьбой как раз потому, что нас покоряет сила его желания, – он ведет себя как очень «голодный» человек: я без этого умру! Он сам верит в это и часто убеждает нас.

Во-вторых, он сообщает нам, что он не привык легко, просто попросив, получать то, в чем нуждается. Он вообще не верит, что без боя можно что-то получить, поэтому пытается пробить стену равнодушия, используя весь запас сил, всю свою энергию. То есть он прикладывает несоразмерно большие усилия, «проламывая» то, что не сопротивляется.

В-третьих, и это единственный обнадеживающий признак: хоть он к нам и не успел внимательно присмотреться (иначе не был бы столь напорист – ему ведь еще не отказали), он доверяет

нам настолько, что рассчитывает все-таки быть услышанным.

Все это, конечно, выдает в этом вполне взрослом собеседнике не очень счастливого ребенка не слишком внимательных родителей. **Агрессивный человек – тот, кто «впадает в детство» от стресса и тревоги и применяет в отношениях с другими детскую тактику.**

Агрессия, крик – это детская попытка заставить принимать себя всерьез, немного (или даже сильно) надуть щеки, чтобы казаться значительнее. **Агрессивная манера всегда говорит внимательному наблюдателю о том, что человек не знал прежде уважительного отношения к себе и, как сумел, к этому факту приспособился.** (Мы не обсуждаем сейчас «холодную агрессию» как способ властного дистанцированного обращения с людьми.)

Что же в результате? Такой человек вызывает противоречивые чувства: с ним не хочется иметь дела, но сила его внутренней тоски воздействует на нас. Благодаря зеркальным нейронам мы начинаем чувствовать эту силу и помогать ему, соглашаясь с тем, что ситуация, похоже, отчаянная.

Если говорить о ребенке, который именно так и действует, устраивая крик и истерики, то мы ему не поможем, если будем каждый раз откликаться на отчаянный голод, который кроется за криками. Криком он говорит нам правду: ему что-то нужно. Но что именно? Этот велосипед, или эта игрушка, или поиграть в компьютер? «Немедленно! Или я умру!» Правда в том, что ребенку действительно нужно что-то хорошее, интересное, чтобы его отпустило напряжение, чтобы он мог заулыбаться от удовольствия и почувствовать себя замеченным. В этом, по сути, нет ничего дурного – дети могут отличить хорошую жизнь от псевдохорошей. Хорошая – это много увлекательных переживаний, а псевдохорошая – это быть прилично одетым, держать маму за руку и не отвлекать ее от дел. Когда надежды получить хорошее в диалоге с мамой нет, когда на ребенка никто из взрослых не смотрит видящим взором, когда рядом нет никого, кто понял бы суть ситуации, тогда ребенок пытается разговаривать на языке, понятном родителям. Это язык *вещный:* конкретная привилегия, услуга или вещи. «Дай!» – кричит он. Сила его крика говорит: он не врет, ему нужно! Но что именно? Не дайте ввести себя в заблуждение, ему нужен не гаджет, **ребенку нужны вы сами – ваша личность, которой есть до него дело, – а значит, есть и немного времени для общения «здесь и сейчас». Не из родительской роли, а из самой своей человеческой подлинности.**

О том, как справляться с истериками и требовательными

детскими криками, мы поговорим в главе 5. Пока только еще раз обратим ваше внимание: если вы общаетесь с ребенком, обменивая его нужду в вас (заметим, справедливую и обоснованную законами развития личности) на какую-то вещь, вы растите «почтальона Печкина», то есть человека, который, став совсем большим мальчиком, будет искренне считать, что его характер исправится, когда он купит велосипед. А пока нет велосипеда – уж извините.

Итак, в решении поставленной задачи – отстаивать свое, но не рвать отношения – агрессивный стиль подходит только в очень ограниченных пределах. Такой стиль помогает защитить интересы, но не способствует хорошим отношениям. И еще провоцирует окружающих во второй раз не идти нам навстречу. Те, кто заставляет бояться себя, жалуются, что их не любят. Как же проводить свои границы и мотивировать других помогать нам решать наши проблемы?

Время заняться своими взрослыми отношениями

Чтобы общение между мамой и ребенком, папой и ребенком наладилось, родителям предстоит сначала разобраться со своими взрослыми отношениями. Поэтому сначала и мы будем говорить о том, что происходит между нами и партнером (мамой, свекровью), то есть о наших личных, взрослых отношениях.

Есть несколько способов отстаивать или добиваться своего деликатно, сохраняя чувство собственного достоинства, – мягко, но неотступно. Мы расскажем о некоторых из них.

1. Желаемое стоит просить заранее и никогда не требовать его немедленно

Дело в том, что цейтнот, как и настойчивая просьба сделать что-то сию минуту, – это формы агрессии. Они воспринимаются как избыточное давление. Заблаговременное обсуждение даже не очень значительного дела, в котором вы зависите от другого человека, согласование своих и его ожиданий – хорошая привычка, потому что в ней проявляется уважение. Не поставить в безвыходное положение, не создать лишнего давления, а оставить время для раздумий и маневра. Ведь каждому требуется время, чтобы переключиться со своих дел и понять, чего от него хотят. Поэтому требовать чего-то немедленно можно только в одном случае – когда речь идет об опасности для жизни. Для большинства людей (в мирных условиях, не в военное время) важно иметь возможность выполнить вашу просьбу в собственном стиле и в своем ритме. Стиль этот часто связан с неторопливостью, которой отличаются те, кто не суетится. Но если не попросить сделать сейчас, человек может забыть об этом. Да, может. Поэтому так важно уметь принимать отказ.

2. Не бойтесь того, что вам откажут

Обращаясь с просьбой или требованием, важно уметь спокойно принимать не только промедление, но и отказ. Этим величайшим навыком владеют мудрые люди. Того, кто им отказывает, они ни в чем плохом не подозревают, считая, что для отрицательного ответа есть основания, вполне, наверное, весомые. Всех обстоятельств другого человека знать мы не можем, но допускаем, что они могут быть существенными; мы и сами нередко отказываем другим – по своим, известным только нам причинам.

Итак, мудрый человек соглашается с тем, что в данный момент его просьбу нельзя выполнить, и через какое-то время без обид и возмущения возвращается к своей просьбе со спокойной надеждой, что, возможно, по прошествии времени ситуация изменилась и ему согласятся помочь. За умением выдерживать отказы стоит привычка уважать людей на нас непохожих. Такая спокойная, вежливая настойчивость – мягкая, уважительная, понимающая. Но, поступая так, мы твердо знаем, чего хотим. То, в чем мы испытываем потребность, не каприз, а что-то важное для нас.

У О. Генри есть шутливый рассказ: нью-йоркский гангстер женится на красавице; однажды ночью, в разгар медового месяца, она просит его принести персик. Молодой муж спешит выполнить ее желание, но оказывается, что персиков нет во всем Нью-Йорке. Герою пришлось за короткое время разобраться в криминальной ситуации в городе, сдать полиции притон, потому что только там, на складе, остались три дюжины персиков. Рискуя жизнью в жестокой драке, он раздобыл вожделенный персик и принес его любимой. «Разве я просила персик? – проворковала она. – Я бы гораздо охотнее съела апельсин». Когда мы верны своим желаниям или хотя бы не забываем, о чем просили окружающих, мы даем понять, что «персик» нам действительно важен. Когда другие люди видят, что мы ясно представляем, чего хотим, это удивительным образом структурирует их и настраивает в нашу пользу. Поэтому, прежде чем настаивать на чем-то, убедитесь, что вы хотите именно того, о чем собираетесь убедительно попросить.

3. Будьте вежливым и ведите себя уважительно

Раздражение и высокомерная критика провоцируют адресата заняться тем, о чем мы говорили чуть выше: оставить все дела – в том числе ваши! – и заняться защитой своего достоинства. Этикет, которому в прежние времена уделялось так много внимания, – это прежде всего форма поддержания хороших отношений. В каждом правиле хорошего тона, пусть выученном и применяемом автоматически, есть важное содержание: я тебя вижу. Я даю тебе пространство: пропускаю вперед, открываю дверь, уступаю место в автобусе. Я тебя ценю как личность: здороваюсь, приветствую, благодарю, спрашиваю разрешения, предлагаю помощь, защищаю тебя – чтобы, например, тебя не обрызгал проезжающий мимо транспорт, иду по тротуару со стороны проезжей части. Человек этикета имеет больше шансов получить желаемое.

4. Учитесь использовать стилистику ориентирования

То есть рассказывайте, какими будут естественные последствия того или иного выбора. Делайте это вместо тактики шантажа: «Если ты (не) сделаешь то-то, то я…» При шантаже указывается санкция, которая может подействовать только раз, потом даже не испугает. Формула ориентирования звучит так: «Когда происходит то-то, за ним, к сожалению, непременно следует то-то». Шантаж пугает и наводит на мысли о нашем превосходстве, силе и власти, поэтому он слишком давит и заставляет защищаться, упорствовать, а ориентирование дружелюбно, оно только напоминание о реальности, у которой есть свои неотменяемые законы.

Ориентирование – это для того, кто терпелив и понимает: другой человек не обязательно знает про эту конкретную задачу или ситуацию то же, что и я. Более того, он и не обязан знать. Особенно когда речь идет о чувствах. «*Когда ты сегодня забыла о моей просьбе, мне было очень неприятно. Обиды могут накапливаться, ты же знаешь, и в какой-то момент они начинают мешать мне с готовностью идти тебе навстречу, когда ты о чем-то просишь меня. Вот мы и не довольны друг другом. Что нам с этим делать, как думаешь?*»

Кстати, и в общении с ребенком стилистика ориентирования тоже работает очень хорошо: *«Я не хочу идти в детский сад, там надо будет петь песню на репетиции праздника! Я останусь с тобой, я буду себя хорошо вести, ну правда хорошо!»* 5-летняя Маша плачет. *«Как это не идти в садик? Куда я тебя дену? Сейчас позвоню папе, пусть он тебя к себе на работу забирает»* – этот ответ мамы в стиле шантажа. Ответ в стиле ориентирования мог бы звучать так: *«Сегодня на репетиции праздника будут окончательно распределять роли. Ты можешь попросить роль Зайчика, по сценарию он не поет. Иначе ты останешься в роли Ежика, а Ежик три раза поет песенку».* (После этого дружелюбного рассказа о действиях и их последствиях мама терпеливо выдерживает паузу.)

5. Будьте доброжелательны

Поверьте в то, что никто не желает зла. Не стоит выяснять «Кто это сделал?» и «Как это вообще могло произойти?», критиковать. Лучше сразу предложите приемлемый вариант: «Давай-ка мы сделаем так…»

Когда вам предлагают: *«Давай ты пойдешь на день рождения к своей маме без меня?»* можно предложить доброжелательный компромисс: *«Я вижу, как ты вымотался на этой неделе, мне тебя очень жалко. Мы зайдем ненадолго, вручим подарок, мама увидит, как ты устал, и сама отправит нас отдыхать. И это лучше, чем*

потом весь год чувствовать себя виноватым».

6. Разрешите своему визави иметь желания, даже если они вам не нравятся

Правильно вами понятый, ваш собеседник гораздо охотнее и спокойнее откликнется на предложение помочь, если вы его не осуждаете. Другое дело, что сложно обнаружить что-то хорошее за «плохим» поведением. Оказывается, всякое поведение мотивировано какой-то ценностью. Всегда. Остается ее распознать.

Искусство деликатно добиваться своего

Есть немало учебников и популярных книг о психологии влияния, где авторы собирают самые искусные способы принуждения и мотивирования других людей. Но для хорошей жизни, точнее, для долгой хорошей жизни с самим собой и теми, кого мы любим, важно не повлиять на другого, а найти способ жить так, чтобы и самому жить, и дать жить другому. Поступать хорошо по отношению к нему, но не пренебрегать собой.

При этом для хороших отношений с собой важно не бросать себя в беде – настолько, насколько позволяют обстоятельства. У нас нет абсолютной власти над людьми и обстоятельствами. Ставить себе такой высоты планку – значит не быть реалистом. Реалистично – провести границы, сказать другому о том, что тебе не нравится, сделать что-то, чтобы не оставить себя в беде. Не более того. Во всяком случае, когда речь идет не о врагах, а о близких, родных, значимых людях. Правильное намерение – не подчинить себе кого-то, а лишь обратить его внимание на наши чувства, возникшие в контексте взаимодействия с ним, то есть обнаружить себя перед лицом другого.

Нам хочется понять, почему на наши слова другой человек реагирует так, а не иначе. И естественна мысль, что ему нужно время для того, чтобы поверить нам, убедиться, что мы ничего не хотим у него отобрать, что стремимся только защитить собственные границы. Мы должны оставить ему право решать и не давить на него.

Можно деликатно провести границы в тот момент, когда что-то вызывает у нас ощутимый, но еще терпимый дискомфорт.

Шаг 1. Доброжелательно и спокойно предупредите собеседника о теме разговора, чтобы он мог внутренне подготовиться. Дайте ему время собраться с мужеством, сгруппироваться, напрячь мышцы: самое нечестное дело – бить в расслабленное тело. *(«Мне нужно с тобой поговорить. Когда ты уделишь мне время? Я хочу предупредить, что этот разговор может быть неприятным. Мне, во всяком случае, не слишком приятно поднимать эту тему. После ужина? Хорошо?»)*

Шаг 2. Конкретно опишите суть происходящего и вашу реакцию. (*«В последнее время я замечаю…* (далее спокойно перечислите конкретные факты, никак их не оценивая). *Мне это не нравится/заставляет чувствовать себя виноватой/ раздражает, и т.д. В общем, это уже начинает превращаться в*

проблему».)

Шаг 3. Оставьте собеседнику пространство для обдумывания и принятия решения. *(«Извини, что отвлекла тебя. Спасибо, что согласился выслушать».)* Самым сильным моментом этого деликатного разговора является именно то, что вы ничего не требуете. Вы оставляете решение за другим человеком – услышать вас или игнорировать.

Ни в коем случае не разрешайте своему собеседнику оправдываться: *«Я совсем не хотела своим замечанием загонять тебя в угол, мне из-за этого худо, извини меня!»* **Тот, кто позволяет себе с удовольствием слушать оправдания собеседника, тот, конечно, наслаждается своей властью.**

Самым лучшим образом мы можем защитить себя и то, что для нас важно, только в том случае, если не станем добавлять в просьбы, или в критику, или в отказ тему власти. Если же в запальчивости усложняем задачу: *«Сделай, что я велю, и непременно так, как я велю»*, то этим мы сужаем поле возможностей, подменяем цель более проблематичной – обязательно победить!

Властолюбие невозможно скрыть – наше непременное желание победы над кем-то заставляет людей сопротивляться. А дети перенимают эту манеру моментально, считывая наши тайные мотивы и беря их за образец. И годам к шести могут нас свести с ума своим властолюбием и упрямством. Родители должны научить детей проводить границы, но не властвовать.

Немало взрослых людей были бы благодарны своим партнерам, если бы те спокойно и мирно говорили им, что не так. Это было бы настоящее партнерство – честное сотрудничество. Дожидаться, когда другой сам разглядит твое недовольство, или нарочито выставлять его слабости напоказ не очень честно. Есть, конечно, те, кому трудно выдерживать критику. Но и они охотнее откликнутся на деликатный рассказ о нашей обеспокоенности или дискомфорте, чем на хорошо аргументированную обвинительную речь в свой адрес. Хотя, конечно, нет таких волшебных слов, которые были бы услышаны всеми и каждым.

Боль из детства: «точки непереносимости»

Насколько долго стоит терпеть в ожидании, пока тот, кто не уважает нас, захочет измениться? Об этом имеет смысл поразмышлять в разговоре с тем, кто вызывает у вас доверие. Если вас много лет не слышат, не принимают всерьез, то, может быть, у вас не очень хорошие отношения? Почему они длятся так долго?

Казалось бы, два взрослых человека, решивших жить вместе, должны быть настроены на скорейшее конструктивное разрешение конфликтов. Должны, но не всегда могут. Есть ситуации, которые можно образно назвать «точкой непереносимости». В нее можно попасть нечаянно и невольно сделать больно своему парнтеру. И тогда случится аффект – хорошо знакомый нам взрослый человек в одно мгновение превращается в пятилетнего ребенка. Эти «точки непереносимости» возникают, когда что-то в разговоре или в самой ситуации напоминает ему или ей историю из собственного детства.

Тогда мгновенно возникает какая-то забытая детская тема, над которой во взрослом возрасте не было повода поразмышлять. Например, разгромная критика или упрек в чем-то конкретном (во вранье, например) так неожиданно сильно воздействуют на вашего партнера, что он теряет контроль, становится агрессивным *(«Не смей так разговаривать со мной!»*) или, напротив, депрессивно проваливается в отчужденную изоляцию (*«Не подходи!»)*. **Иррациональная, несоразмерная реакция всегда указывает на то, что вспомнилась какая-то не зажившая до конца детская обида.** Спусковым крючком может быть случайная фраза, тон голоса, крик – и вот перед вами уже не взрослый человек, а мальчик или девочка, обиженные, рассерженные и беспомощные перед силой застарелого детского аффекта.

Самопознание

Вопросы, которые стоит задать себе

Каждый из нас неожиданно может вспомнить себя, обиженного в прежних отношениях. Обиды, как черт из табакерки, выскакивают и портят жизнь. Поэтому так важно помнить о них и не отворачиваться. Если ситуация повторяется, поразмышляйте:

• Чьи слова напомнили вам слова партнера?

• Знакомо ли вам это острое чувство досады?

• Кто заставлял вас чувствовать то же, что и сейчас, ранее, в других отношениях?

• Сколько лет вам было тогда?

• Что вам следовало бы сказать/сделать тогда?

• Понимаете ли вы сейчас, почему не сделали этого тогда (например, просто потому, что были ребенком или были слишком неопытны и зависимы и т. д.)?

• Что не так с нынешней ситуацией, кроме того, что она напомнила ту, прежнюю?

• Осознаете ли вы, что сейчас ситуация иная? (Хотя бы потому, что вы сами изменились – вам уже не пять лет, и человек, который произнес слова, обидевшие вас, – не ваша мама).

Ирина работала с психологом для того, чтобы разобраться в том, почему отношения в браке стали мучительными. Крики и скандалы возникали ежедневно по самым, казалось бы, незначительным поводам. Они не только разочаровывали и пугали ее мужа, но в глубине души удивляли ее саму, как будто в любой момент она могла провалиться в аффект. После нескольких недель работы Ирина решилась поговорить с подлинным адресатом этих чувств – со своей мамой. Мама умерла восемь лет назад, поэтому разговор был воображаемый и долгий. А потом Ирина написала письмо своему мужу: *«Дорогой мой, ты мой человек во многих и многих отношениях. Но когда ты начинаешь ворчать по мелочам, вроде сегодняшней пересоленной картошки, я невольно чувствую себя виноватой в том, что ты несчастлив. Так мама всегда ворчала по мелочам и сумела убедить меня, что ее жизнь не удалась из-за пересоленной мной картошки или подобных моих ошибок. Она не справлялась со своей жизнью, но я не понимала этого и мне было больно. И мне все еще трудно простить маме и эту несправедливость, и нечестность по отношению ко мне. Я не хочу испытывать подобные чувства к тебе. И в этом моя проблема. Пожалуйста, постарайся не ворчать!»*.

Позже, когда атмосфера в доме заметно разрядилась, Ирина вновь пришла к психологу: *«Я заметила, что постоянно недовольна своей дочерью. Ей всего шесть лет, но я постоянно ворчу на нее, вижу, что поступаю плохо, но ничего не могу с собой поделать. Ничего. Я стала вести себя с ней так же, как когда-то вела себя со мной моя мать!»*

Работа психолога была кропотливой: прежде всего нужно было найти ту «точку невозврата», которую Ирина проскакивала,

впадая, как она говорила, в «заряженное состояние». Когда, в какой момент начинался аффект и эмоциональная детская память начинала управлять ее поведением? Оказалось, что он связан с избыточными нагрузками, с которыми Ирина пыталась справиться, «забывая себя», не замечая свои «не нравится» (именно так когда-то делала ее мама и с ней, и, можно предположить, с самой собой). Казалось бы, вот оно, «убирание себя в скобки» – но это не так! Ирина заметила, что «гонка» к еще одной поставленной цели в этом «заряженном состоянии» делала ее бесчувственной к себе и одновременно – ко всем остальным, а следовательно, слепой к сути происходящего. Каждый раз после скандала она понимала: повод для ссоры не стоил ни испорченных отношений с дочерью, ни боли запоздалых самообвинений. Понадобилось время, чтобы чувствительность к собственным эмоциям восстановилась, и хорошим фоном для этого стали улучшающиеся отношения с самой собой.

Стоит добавить, что дочка Ирины была ребенком упрямым, способным выдерживать атаки мамы и противостоять ей с большой жесткостью. Ирине было очень непросто. Разговор с девочкой о своих чувствах не однажды выручал ее во время конфликта. Получая больше внимания, больше теплоты и справедливых похвал от мамы, девочка становилась более покладистой. «Теперь с ней в принципе можно договориться!» – отметила мама через несколько месяцев работы с психотерапевтом.

Даже когда ситуация давно завершена, мы выросли, мы можем посмотреть на нее заново и разрешить себе почувствовать то, что не смели раньше. Сегодня мы старше, опытнее, и внутри уже не так болит. Совсем не обязательно прояснить ситуацию с состарившейся мамой, но самому себе ответить на несколько вопросов необходимо: «Что я тогда чувствовала? Что для этого делала мама, что она делала неправильно? Понимаю ли я сейчас ее: почему она вела себя со мной таким образом? Что я думаю о последствиях ее отношения ко мне? Это было плохо или хорошо? Была ли мама хорошей мамой?» Такая работа может сопровождаться грустью и даже слезами, но в конце концов она приводит к ясности: вот как все было! Без такого ясного понимания нельзя прийти к позиции, мнению, из которого следует определенное поведение. Если все так, что будет правильным для меня сделать в этих обстоятельствах?

Отстаивать собственное необходимо и для того, чтобы уважать себя. Сама попытка постоять за себя, даже когда успех очевидно невозможен, заслуживает уважения, причем со стороны очень важного для нас человека – нас самих. Не уважать себя,

быть себе чужим, даже бояться себя – это большое несчастье. Предшествуют ему сотни «незамеченных», «выброшенных из головы», непроанализированных конфликтных ситуаций, несправедливых суждений и, как следствие, несовершенных поступков. Но, к счастью, никогда не поздно разобраться с тем, что нас по-прежнему ранит и обижает.

Парадокс в том, что по-настоящему убрать в скобки можно только то, над чем мы хорошо поразмышляли. Конфликт, имевший место когда-то, стал очевиден, теперь справедливо оценен, позиции и мотивы участников прояснены. И вот, когда все это происходит, мы можем наконец выбрать, что делать теперь. Простить? Мстить? Отпустить? Ясность возникает не в один момент, но настает обязательно.

Зрело и справедливо оценивая свои детские невзгоды, мы печалимся, сочувствуем себе и одновременно становимся спокойнее. Обиды тают – не сразу, постепенно, и тогда у нас получается больше об этом не думать и мы перестаем «заводиться». **Убрать себя в скобки – значит почувствовать мир внутри себя.** Чувство покоя возникает, когда больная тема больше не задевает и мы можем выдохнуть: «Проблема решена, я знаю, что делать!» Переживание внутренней умиротворенности становится признаком того, что у нас это получилось – наконец-то мы убрали себя в скобки!

Глава 5. Увидеть происходящее глазами ребенка

Итак, мы говорили об особом умении «убрать себя в скобки»; мы анализировали обиды, стремление отстаивать собственное достоинство. Однако какое отношение это имеет к воспитанию детей?

«Убрать себя в скобки» означает самостоятельно справляться со своей жизнью, не решать свои проблемы за счет ребенка. Когда он становится условием для того, чтобы родители могли успешно обходиться с собственными трудностями, это означает, что речь идет о злоупотреблении.

Вот ситуация: у папы с мамой не ладятся отношения, и сын, одаренный пятилетка, – единственное неконфликтное поле в их жизни. Папа обеспечивает семью, мама «сидит» с ребенком. Папе важно гордиться сыном, это повышает его самооценку, позволяет чувствовать смысл своей тяжелой и очень напряженной работы. Мама отчитывается перед мужем успехами сына – в этих обстоятельствах эти успехи единственное подтверждение ее значимости. Мальчик постоянно слышит: *«У нас гениальный ребенок»*, поэтому у него нет права на ошибку – например, попробовать что-то новое и на первых порах быть в этом неуспешным; он не может сказать: «У меня не получается» или «Я хочу делать что-то другое». Он не знает, что делать с критикой, когда в детском саду ему говорят о том, что стоит что-то выполнить иначе (точнее, лучше); когда у него не ладятся отношения со сверстниками. Но мама с папой не хотят об этом слышать, считают, что сына *«не понимают»* и *«не все дети так умны, как наш»*.

Пока родители не разберутся со своими взаимоотношениями и собственными личными историями, их сын будет оставаться объектом их злоупотреблений и расти и формироваться в этом поле как личность. И скорее всего, родительская картина мира станет его представлением о том, как устроен этот мир, и тогда он уже сам не даст себе права жить хорошо. Потому что станет нуждаться в том, чтобы ощущать себя победителем, интеллектуально доминировать не только на работе, но и в личных отношениях. У него просто не будет возможности узнать о том, что еще делают в отношениях, какими они бывают.

История отношений родителей связана с историями их

собственного детства, с незаконченными конфликтами, плохо завершенными сюжетами. А что значит хорошо завершить конфликт?

Внимательно смотреть и выносить справедливое суждение

Может быть, без конфликтов вообще можно обойтись? Увы, они неизбежны. Возможность, что нас могут выбить из седла, существует всегда. Потом, когда все участники разойдутся и успокоятся, мы нередко еще очень долго переживаем. Однако такого рода переживания-размышления укрепляют ядро нашей личности и делают нас сильнее. Благодаря конфликтам – тем, с которыми мы справились, которые смогли разрешить, – вырастает наше сильное Я, укрепляется характер.

Можно сказать, что жизненные преграды нужны для того, чтобы стать человеком. Во время конфликтов нам необходим важнейший жизненный навык – «Смотреть открыто в любой ситуации»; мы подробно говорили о нем в начале книги. **Когда мы воспринимаем происходящее открыто, наше мнение становится позицией, а реакция превращается в поступок.** Остановимся на этом подробнее.

Что происходит во время конфликта? Мы ощущаем боль, часто обиду. Теряем себя и чувствуем, что должны любым способом снова стать собой, вернуть самоуважение. Неважно, по чужой вине мы потеряли себя – например, потому, что были унижены и оскорблены, – или по собственной – потому, что сделали что-то недостойное и теперь чувствуем вину. Размышляя о том, кто прав, кто виноват, и о том, что случилось и к чему это приведет, мы лучше понимаем себя и выносим справедливые суждения о себе и о других. И так возвращаем хорошие отношения с собой. Не это ли мотивация для того, чтобы размышления о сути происшедшего превратились в привычку?

Завершить конфликт по-настоящему

Иногда больно так, что хочется убежать и не трогать больше эту ситуацию, вообще никогда о ней не вспоминать. Нередко мы так и поступаем. Но проходит время, и боль возвращается. Она всегда возвращается. Иногда через годы и десятилетия, но, как правило, намного быстрее, например на следующий день. И вот, когда мы все же немного успокоились, что нам делать с конфликтной историей для того, чтобы она наконец закончилась? Следующие **восемь шагов помогут завершить ситуацию по-настоящему.**

Шаг 1. Непросто согласиться с несправедливостью, с тем, что она случилась, и сказать себе: *«Да, это произошло!», «Что есть, то есть». Но это действительно лучшее решение.* Ведь согласиться с этим – значит признать, что мы можем выдержать случившееся, справиться с ним: *«Теперь вот такая у меня жизнь».* А затем в место привычного: «Что делать дальше?» стоит отступить немного назад и спросить себя: «Что же это такое было?» **Если в этот момент случившееся покажется абсолютно ясным, значит, пора проявить спасительное сомнение.** А вдруг есть хотя бы однопроцентная вероятность, что мы что-то не поняли, не учли, не заметили? Сомнения – удел мудрых.

Шаг 2. Не торопитесь выносить суждения, перепроверьте первую возникшую гипотезу и особенно выгодные для вашей репутации идеи. Что же все-таки это было? Здесь-то и понадобится привычка смотреть внимательно, не скользить взглядом по поверхности, останавливаться, чтобы разобраться: переспросить, задать уточняющий вопрос, поговорить с другими участниками конфликта и с теми, кто наблюдал со стороны. Для этого потребуется мужество, потому что всегда есть возможность споткнуться о правду, которую не хочется видеть. *(Об этом мы говорили в главах 1 и 2.)* Известны ли вам ваши собственные признаки того, что вы ступили на зыбкую почву ваших слабостей? В любом случае важно достигнуть такой степени информированности, которой будет достаточно, чтобы восстановить ситуацию с фактической стороны.

Шаг 3. Спросите себя: *«Как случившееся повлияло на меня? Что я почувствовал? Что спонтанно хотелось сделать в первый момент?»* Суть любого события постигается через впечатление, а оно сопряжено с эмоциональным переживанием. Поэтому мы

должны **стараться оставаться свободными для того, чтобы чувства могли возникнуть, какими бы запретными или неудобными они ни были.** Чувства помогают оценить увиденное: *«Это приятно или нет? Тяжело или легко? Радостно или тревожно? Это освобождает меня или угнетает?» (Об этом мы говорили в главе 3.)*

Шаг 4. Объедините факты и свою эмоциональную реакцию. (Факты и эмоции – это две правды; чувства всегда говорят правду!) Вновь спросите себя: *«Что это было по существу?»* Сделать это непросто, но возможно, если максимально расслабиться и успокоиться. Тем самым вы подготовите внутреннее пространство своей души: дадите событию оставить свой отпечаток. В результате возникает ясное понимание происшедшего. Через осознавание своих переживаний проявляется суть того, о чем мы размышляем. Эта третья – интегрированная – правда иногда возникает в виде зрительного образа, иногда в форме символического жеста или фразы, слова. Доверьтесь себе, но не торопите себя.

Шаг 5. Теперь, когда суть названа, **рассмотрите систему взаимосвязей, добавьте известные вам факты** и спросите себя: *«Понимаю ли я, почему произошел конфликт, понимаю ли я другого и его поведение?» (*Сделать это может быть трудно, если вы имеете дело с обидчиком.) *Понимаю ли я себя и свое поведение, свои чувства? Чего я не могу понять?»* Когда понимание достигнуто, пора сделать следующий шаг.

Шаг 6. Вот сейчас **время определить, что вы теперь по большому счету думаете об этом.** *«То, что случилось, —это хорошо или плохо? Почему?»* Не обязательно посвящать в свои суждения других, важно, чтобы вы сами знали ответы на эти вопросы, потому что так говорит наша совесть. Она может сказать и то, что доля собственной ответственности есть в любом конфликте, даже в том, где мы оказываемся жертвами. Выделить свою долю ответственности и попытаться понять себя, совершившего ошибку, пусть небольшую, – самая сложная часть анализа. *«Что я сделал не так? Как надо было бы поступить?»* Напряжение между ответами на эти два вопроса питает мотивацию к раскаянию. И тогда можно задать себе еще один вопрос.

Шаг 7. Спросите себя о том, что было бы правильно сделать в этой ситуации, чтобы это соответствовало именно

вам. Ответить на этот вопрос означает принять решение и, возможно, совершить поступок. Иногда мы ворочаемся и не можем уснуть после случившегося днем. Размышляя о конфликте, мы естественным образом, шаг за шагом приближаемся к тому, чтобы завершить ситуацию по-настоящему. И вот мы спрашиваем себя: *«Что нужно сделать теперь?»* В тот момент, когда мы говорим себе: «*Завтра я сделаю то-то и то-то»,* проясняется перспектива, напряжение спадает, и мы наконец засыпаем. Иногда на следующий день даже делаем то, что решили накануне, хотя поступаем так далеко не всегда. Часто нам достаточно того, что мы стали самими собой только на уровне представлений о том, как надо поступить. О том, как наилучшим образом реализовать решение, которое соответствует глубине нашей личности, стоит подумать отдельно, жалко портить хорошую идею ее непродуманной реализацией.

Шаг 8. Процесс возвращения самоуважения не завершится, если мы так ничего и не предпримем. Те из нас, кто не доходит до конца логической цепочки, не пытается воплотить свое решение в жизнь, не знают и особого удовлетворения, когда в результате усилий воплощаешь в жизнь собственные представления о правильном. Конечно, поступок не всегда предполагает активные внешние действия, поступком может быть и активное недеяние, если только оно осознанное. **Жить в соответствии с собственными представлениями о правильном —это и есть аутентичная жизнь, вершина, к которой стремится человек.**

Три конфликтные ситуации с детьми: как прийти к конструктивной позиции

По сто раз на дню, по большим и малым поводам, часто автоматически мы делаем ежедневную работу, которую описали выше в «восьми шагах». Но в некоторых очень трудных или значимых ситуациях мы застреваем, и эти шаги могут растянуться на годы и десятилетия. И не всегда мы в итоге приходим к правильному поступку.

Поступки, в частности прощение и раскаяние, – часть хорошей жизни. Умение, привычка размышлять и выносить суждения – все это говорит о готовности всерьез относиться к себе и окружающим. И наоборот, привычка не додумывать, а проскальзывать мимо такого рода размышлений не соответствует хорошей жизни.

Повезло тем из нас, кто вырос рядом со взрослыми, размышлявшими над ситуациями, в которых мы чувствовали обиду. Своим отношением к нашим детским проблемам и конфликтам они снова и снова показывали нам, что следует размышлять, пытаться встать на место других людей, чтобы понять их чувства и поступки, принимать увиденное всерьез, не упрямиться, когда чувствуешь, что неправ. И что быть неправым не означает быть плохим. Те, кто привык размышлять и выносить суждения, легче справляются со своей обидой, быстрее находят слова, чтобы успокоить ребенка и остановить его «плохое» поведение.

Когда ребенок ведет себя плохо, он провоцирует нас. «Провоцировать» от латинского «provocare» – «вызывать», «пробуждать». Кого зовет ребенок? К чему именно в нас обращается он? Когда он плохо себя ведет, это значит, что он исчерпал все другие способы и теперь, как может, зовет нас настоящих, обращается к сущностному началу своих родителей. Именно сущностное, подлинное в нас может сквозь плохое поведение разглядеть его детскую тоску. Увидев ее, мы становимся способны протянуть ребенку руку.

Присмотритесь к трем жизненным историям. Вы увидите, что родители чаще всего действуют по инерции, когда ребенок ведет себя плохо. И как все меняется, когда взрослые открыто воспринимают ситуацию, чтобы понять, что же на самом деле происходит с их сыном или дочерью!

Ситуация первая: ребенок увлечен своим делом

Платону пять с половиной. Вечером после работы мама пришла за ним в садик. Она застала сына возбужденным, он увлеченно строил что-то из конструктора. Другие дети уже разошлись по домам, и мама просит Платона тоже начать собираться. Но он погружен в конструирование и, кажется, не слышит ее. Не обращая внимания на маму, мальчик идет к шкафу за недостающими деталями.

Неконструктивные шаги родителей	Конструктивные шаги родителей
шаг 1	
«Ты меня слышишь? Что ты делаешь? Зачем ты это взял? Куда ты пошел, я же тебя зову?» Обычно в этот момент родители начинают задавать ребенку именно такие псевдоуточняющие вопросы. → Платон не отвечает. Он смотрит не на маму, а как бы сквозь нее, «стеклянными» глазами. Полное игнорирование. → У мамы поднимается волна обиды. Аффект запущен.	Остановиться и внимательно посмотреть: *«Что я вижу?»* Проделать работу по принятию увиденного. Например, признать: *«Мой сын не замечает меня, а я так спешила за ним в садик!» (Вспомните главу 1, где мы говорили о том, что значит внимательно смотреть на ребенка.)* «Могу ли я принять увиденное?» В этот момент важно нащупать точку равновесия в себе самой. Результатом работы по принятию будет следующее сообщение: *«Похоже, сыну сейчас не до меня: он чем-то увлечен. И этот факт мне не угрожает, он никак не обесценивает меня в его глазах».* Тогда вслух можно спокойно и доброжелательно прокомментировать реальность: *«Платон, я вижу, ты занят конструктором. Похоже, ты делаешь экскаватор»* (с утвердительной интонацией). Ничего больше. Ничего от себя не добавляя. → Платон: *«Да, делаю, и у меня ничего не получается! Дурацкий конструктор! И я дурак, дурак, дурак!!!» (Вспомните главу 2, где мы учились в увиденном замечать себя.)*

Неконструктивные шаги родителей	Конструктивные шаги родителей
шаг 2	
«Знаешь что, дружочек, бросай свои затеи, живо одеваться, мы опаздываем!» Мама требует, фактически приказывает. → Платон продолжает сопротивляться.	Что чувствует Платон? Похоже, он хотел порадовать маму и показать, на что способен, но сюрприз не удался, и он раздосадован. Не нужно концентрировать внимание на его досаде, смотрите глубже — на его «нравится». Что он сейчас боится потерять? Какую ценность? Мама говорит: *«Наверное, ты хотел успеть собрать экскаватор до моего прихода, чтобы мы вместе порадовались, какой он классный? Я вижу, задумка была интересная и сложная, может, ты мне расскажешь о ней?»* → Платон все еще медлит, ему жаль бросать начатое. *(Вспомните главу 3, в которой мы выяснили, что стоит доверять чувствам: они говорят правду.)*

Неконструктивные шаги родителей	Конструктивные шаги родителей

шаг 3

Когда Платон не выполняет мамино требование, она либо пытается его подкупить *(«Если ты сейчас быстро соберешься, мы зайдем в кафе за пирожными»)*, либо начинает шантажировать *(«Если ты не соберешься за три минуты, я уйду одна, а ты останешься»)*.

→ Платон ведет себя агрессивно или у него начинается истерика.

Мама Платона могла бы поступить так, как нередко поступают мамы — стать жертвой ситуации, — начать подавать детали Платону, забыв о планах на вечер. Но есть лучшее решение: помнить о собственной задаче — прийти в определенное время домой. Для этого надо предложить Платону что-то, что исходило бы из этой задачи и не ущемляло его актуальный интерес. Поэтому мама может сказать так: *«Давай-ка возьмем твою работу в рюкзачок, обсудим конструкцию по дороге, а дома вместе с папой вы доделаете, пока я буду готовить ужин. Как тебе такая идея?»*

→ Скорее всего, Платон (понятый и принятый, переживший разделенную мамой радость по поводу его ценности) будет готов идти домой.

→ Если верх возьмут телесные нужды ребенка (хочет есть, устал), он может начать капризничать.

Неконструктивные шаги родителей	Конструктивные шаги родителей
шаг 4	
Открытый конфликт: мама ругает сына, кричит, угрожает. Силой уносит орущего ребенка из садика домой.	В ответ маме предстоит убрать в скобки свое раздражение и недовольство и сделать что-то для уставшего голодного сына. Можно переключить его внимание, отвлечь. И это не подкуп, а забота о ребенке! Всегда имейте с собой сушки, сухофрукты, орешки, чтобы поддержать силы ребенка. *«Слушай, я забыла тебе рассказать о том, что принесла тебе! Посмотрим, что это?»* *(Вспомните главу 4, где мы говорим о важности отстаивать собственные нужды.)*

В рутинной ситуации и во время конфликта можно поступать конструктивно. Для этого нужно освоить несколько важных навыков.

1. Смотреть внимательнее, что происходит сейчас, а точнее, происходило до нашего прихода. В какой ситуации мы оказались?

2. Проявить к этой реальности уважение, дать ей право на существование. Принять и постараться понять суть происходящего. Не оценивать его, удерживаться от суждений, ведь они легко сделают нас участниками ситуации, которую мы еще не поняли.

3. С помощью эмпатии разглядеть ценность, которая стоит за «плохим» поведением, увидеть «нравится», которое защищает сейчас ребенок. Разделить с ним радость, обозначить ценность.

4. Помнить о том, что́ актуально для нас в этот момент, позволить себе стать частью ситуации и предложить компромисс, который бы начинался словами: *«А давай поступим так…»*

5. Позаботиться о телесной стороне (если первых четырех шагов недостаточно): подкормить, отвлечь, взять на руки – по ситуации.

Ситуация вторая: ребенок меня не слышит

Пятилетний Паша любит зажигать свечи. Для этого у него

есть специальная пьезозажигалка с длинной ручкой и пара больших свечей. Как только Паша возвращается домой из детского сада, он молча, не спрашивая разрешения, достает зажигалку, свечи и принимается за любимое занятие. В это время он должен был бы делать что-то совсем другое: помыть руки, переодеться, пообедать или поужинать. Но никаких доводов мамы Паша не слышит.

Неконструктивные шаги родителей	Конструктивные шаги родителей

шаг 1

Обычно родители в начале ситуации еще имеют ресурс, чтобы обратиться к ребенку с просьбой. Но просьба чаще всего выглядит обезличенно. Мама (из кухни), не видя, чем занимается сын, кричит: *«Пашенька, пожалуйста, не забудь помыть руки. И я жду тебя обедать! Я очень прошу тебя поторопиться».*

→ Характер Паши немного «застревающий», поэтому его «быстро» не совпадает с маминым «быстро». Он так увлечен зажиганием, что просто не слышит ее. Мама начинает раздражаться.

По дороге домой мама замечает, что Паша притих. Он мечтает. Мама предполагает, что сын уже настроился на какую-то затею («подозрительно затих»). Зная, что Паша с одной деятельности на другую переключается с трудом, мама аккуратно проясняет его планы. Ей придется приложить усилия: мечтая, Паша не склонен отвлекаться. Мама комментирует: *«Паша, ты о чем-то мечтаешь...»* Мальчик может ответить, а может и промолчать. *(Вспомните главу 1.) «Паша, поправь меня, если я ошиблась, но мне кажется, ты строишь планы».*

→ В этот момент Паша может и не доверить маме свои планы. Как в этом случае принять его молчание? Как нащупать точку равновесия в себе самой? Результатом работы по принятию будет следующее сообщение самой себе: *«Похоже, сейчас ему не до меня — он чем-то полностью увлечен. Этот факт мне не угрожает, он никак не оспаривает мое лидерство и мою родительскую власть».* Тогда вслух спокойно и доброжелательно можно прокомментировать*: «Паша, я вижу, ты всерьез занят своим проектом,*

Неконструктивные шаги родителей	Конструктивные шаги родителей
шаг 1	
	тебе не до меня». (После этой фразы стоит сразу остановиться, ничего от себя не добавляя.) → Возникает тишина, благодаря которой мама окончательно понимает, что ужин под угрозой. *(Вспомните главу 2, где мы учились в увиденном замечать себя.)*

Неконструктивные шаги родителей	Конструктивные шаги родителей
шаг 2	
Мама раздраженно требует: *«Павел, немедленно за стол!»* → Эффекта нет, Паша продолжает увлеченно заниматься своим делом, а мама внутренне готова перейти к крайней мере — тайм-ауту. (Дети в этой семье знают о том, что такое тайм-аут.) (*О принципах тайм-аута читайте на стр. 202.*) Мама: *«Паша, вымой руки! Я сказала "раз"! Паша, переоденься! Я сказала "два"! Паша, ты слышишь меня? Я сказала "три"!»*	Что чувствует Паша? Он полностью отдался своим размышлениям. Мама чувствует, что он парит в облаках, и решает вернуть его на землю. Ее родительское лидерство заключается в том, чтобы наладить контакт. Она тормозит у обочины, выключает мотор и пересаживается на заднее сиденье к ребенку. → Паша наконец замечает: что-то не так. *«Почему мы остановились?»* Теперь контакт налажен: она повторяет свои вопросы. *(Вспомните главу 3, в которой мы выяснили, что стоит доверять чувствам — они говорят правду.)*

Неконструктивные шаги родителей	Конструктивные шаги родителей
шаг 3	
→ На Пашу ничего не действует. Он не слушается не намеренно, а потому, что не слышит, так как увлечен своим делом. Мама чувствует, что контроль не у нее — это ее точка непереносимости, к тому же для нее невыносимо воспринимать себя не как идеальную маму, а здесь налицо несовершенство, которое она связывает с собой.	Мама уже решила не доказывать ребенку, что она главная. Она переходит к ориентированию, оставаясь главной по сути. *«Паша, я вижу, что ты очень хочешь заняться своим любимым делом.* (По взгляду всегда можно понять, угадали мы или нет, даже если ребенок промолчал.) *Я не против. Зажигать свечи — это классно! Давай-ка договоримся: мы сейчас приедем домой. Сначала пообедаем и сразу* (акцент на сразу!) *после обеда достанем свечи».* Мама не манипулирует сыном, а предлагает ему сотрудничество. В результате ребенок почувствует себя увиденным и понятым.
→ Поэтому мама полна решимости прибегнуть к тайм-ауту.	→ Скорее всего, Паше тайм-аут не понадобится вовсе. *(Вспомните главу 4, где мы говорим о важности отстаивания собственных нужд.)*

Неконструктивные шаги родителей	Конструктивные шаги родителей
шаг 4	
Открытый конфликт: мама назначает тайм-аут. Она силой забирает свечи, решительно берет сына за руку и отводит в его комнату. Паша сначала ругается и кричит, потом плачет. Он чувствует себя очень одиноким. Мама выдерживает положенные пять минут и открывает дверь комнаты. Но Паша не готов мириться. Отношения испорчены на несколько часов. Простит ли Паша маму? Мама тоже очень расстроена. Настроение отвратительное, она сначала раздражается, а потом начинает оправдывать себя (внутренне повторяя аргументы в пользу своей правоты). Затем она начинает себя жалеть, грустит, и вот уже появляется легкое чувство вины. Мама чувствует себя очень одинокой.	Мама еще не менее четырех раз напоминает Паше о договоре. Подъехав к дому, вставляя ключи в замок, отправляясь на кухню, мама спокойно и терпеливо повторяет, не используя командный голос: *«Паша, ты помнишь, о чем мы договорились? Сначала обед».* → У Паши позже может появиться теплое чувство по отношению к маме, что-то похожее на благодарность, потому что она помогла ему справиться с его особенностью — увязанием в своих желаниях и дефицитом гибкости.

В этой реальной истории мы видим, как важно родителям быть внимательными к ситуации, всматриваться в то, что происходит прямо сейчас. Не упускать первые тревожные предвестники возможного конфликта.

Конфликт из-за свечей появился не вчера, ребенка просто манит сам процесс зажигания свечей. Зная Пашу, мама может понять его настроение, намерения, планы. Возможно, мальчик сам еще не в состоянии связно поделиться с мамой своими желаниями. Но когда их называет мама, его настрой заняться любимым делом немедленно становится очевидным и для него самого. Мама говорит с сыном доверительно, разделяя его тайное радостное предвкушение. В такой доверительной атмосфере становится возможным договор между мамой и ребенком. **Имея дело изо дня в день с привычными зонами напряжения, важно уметь различать первые признаки надвигающейся бури и иметь проверенный план действий, который не позволит конфликту разгореться.**

Ситуация третья: ребенок обижает младших

Миша привык обесценивать сделанное его младшими братом и сестрой. Он высмеивает их поделки, может чиркнуть фломастером по рисунку брата, сломать построенный сестрой из лего домик. Обидные комментарии шестилетнего брата заставляют младших плакать. Сегодня Миша вернулся из детского сада и увидел, что брат и сестра нанизывают бусинки на леску (набор недавно подарили сестре на день рождения). Он подошел и стал командовать: *«Теперь нанизывайте красную. Не белую, а красную!»* Когда его не послушали, он вырвал заготовку из рук, и бусинки рассыпались по комнате. Малыши стали горько плакать, Миша сердито обозвал их плаксами.

Неконструктивные шаги родителей	Конструктивные шаги родителей
шаг 1	
Мама входит в комнату и спрашивает: *«Что случилось? Что у вас тут происходит?»* В очередной раз она рассчитывает получить внятный ответ на этот вопрос. Никогда раньше она его не получала, тем не менее продолжает спрашивать. Мише нет никакого резона отвечать, а малыши в таком эмоциональном состоянии, что просто не смогут ответить, даже если бы захотели. → Мама раздражена, ее отвлекли от дел, у нее сейчас мало ресурсов (она до этого сходила в детский сад, устроила занятие для младших, на плите у нее обед). Ей бы хотелось услышать: *«Это просто недоразумение»*. Но нет. Она устала, поэтому ничего не может увидеть и автоматически начинает командовать.	Мама входит в комнату и видит, что все трое детей возбуждены: двое плачут, а старший в боевой готовности к сопротивлению. *(Вспомните главу 1, где мы говорили о том, что значит внимательно смотреть на ребенка.)* Эмоции зашкаливают. Требуется терпение, чтобы успокоить детей. Мама просит Мишу отправиться в свою комнату и подождать ее там, а младших детей ведет умыть. Таким образом она выводит всех из зоны, где произошел конфликт.

Неконструктивные шаги родителей	Конструктивные шаги родителей
шаг 2	
Мама раздраженно требует: *«Миша, мне некогда, организуй уборку в комнате и успокой маленьких!»* → Младшие рыдают еще сильнее, чувствуя еще большую зависимость от Миши. Миша ликует: пронесло!	Мама собирает всех троих на нейтральной территории, в том месте, где она чувствует себя хозяйкой. (Вспомните: судья не выезжает к участникам судебного разбирательства, но приглашает их к себе на суд.) На кухне или в рабочем кабинете, если он есть, мама — главная, дети в этом пространстве хорошо это чувствуют. Мама спрашивает каждого по очереди: *«Что ты делал? Не остальные, а именно ты?»* Разобравшись в последовательности событий (логика понятна, происшедшее очевидно), мама говорит: *«Ладно, мне понятно. Миша, мы поговорим с тобой позже». (Вспомните главу 1, где мы рассказывали о том, что важно внимательно смотреть, пока не появится отчетливая и непротиворечивая картина реальности.)*

Неконструктивные шаги родителей	Конструктивные шаги родителей
шаг 3	
Мама уходит, но слышит усилившийся рев младших детей. Возвращается и пытается разобраться, что все-таки произошло: *«Я вижу, что-то серьезное произошло? Ну-ка говорите!»* → Дети пытаются рассказать о своих обидах, получается у них не очень внятно; Миша отказывается — он не делал «ничего такого». Трио галдит, разобраться невозможно.	Мама наедине с Мишей: *«Я поняла так, что ты пришел, вмешался в дело, которым малыши занимались с увлечением. Я не знаю точно, что именно ты сделал, но ты игру расстроил!* (Можно не продолжать расследование.) *Ты знаешь правила. Мне придется попросить тебя отправиться в свою комнату и посидеть там одному, обдумывая свое поведение».*

Неконструктивные шаги родителей	Конструктивные шаги родителей
шаг 4	
Мама выносит приговор, ориентируясь на свои субъективные пристрастия. Может достаться Мише, если он ее к этому моменту уже «достал», а может — малышам, если Мишу, например, в детском саду похвалили, а малыши маму уже утомили. Может достаться и всем троим. Это пример «слепого» расследования, когда вопросы заданы тем, кто на них в этот момент не в состоянии ответить. Оно поверхностно и скоропалительно. Приговор определяется исключительно тем, кто из троих сегодня больше «обидел» маму. К тому же вряд ли она это осознает.	После тайм-аута мама готова обсудить с Мишей все, что он чувствует. Возможно, они выйдут на тему «мне было скучно» и обсудят, что в таких случаях следует делать, чтобы не ломать чужую игру.

Особенность третьего случая – сильные страсти. Высокий накал эмоций детей мешал маме увидеть реальность. В такие моменты важно удержаться от того, чтобы сорваться и, заразившись состоянием аффекта, тоже начать кричать: «Что это вы тут мне устроили?»

Маме предстоит сначала всех успокоить, не принимая «судебных» решений. Ей понадобится особое умение – выдержать неопределенность: до самого конца обеда она не будет знать, что произошло и кто виноват. Вот здесь требуется привычка терпеливо выдерживать: *«Я пока не знаю, что случилось. Но обязательно буду в этом разбираться». (Мы говорили об этом в главе 2.)*

Важный секрет: если вы имеете дело с дошкольником, никогда не задавайте вопрос: «Что здесь произошло?» Спрашивайте: «Что делал ты?» Ребенок, особенно возбужденный, в этом возрасте может еще не иметь обобщенного понимания ситуации, поэтому будет хорошо, если он расскажет, что делал лично он.

Еще одно правило: отличайте мотив поведения от того, что ребенок сделал. Кто более виноват: Толик, который разбил один стакан, но нарочно, или Коля, который нечаянно разбил целый поднос стаканов? Дети уже в пять лет понимают: дело не в количестве. Всегда могут быть поняты мотивы. И для этого

требуется отдельная работа родителей. Не наспех, не на бегу, без навязывания собственного видения, почему ребенок поступил таким образом, а не иным.

Немного о тайм-ауте

Тайм-аут – намеренная пауза в общении с ребенком. Ее назначают родители. В повседневной жизни случаются ситуации, в которых не удается наладить хорошее взаимодействие с детьми. Взрослый видит, что эмоциональное возбуждение сына или дочери подходит к опасной черте, когда уже не удается отвлечь ребенка от неподходящего намерения или договориться. Лучшее, что можно сделать в такой ситуации, – срочно выйти из зоны, где разгорается конфликт, «убрать» зрителей и партнеров ребенка по коммуникации (включая самих родителей), прервать с ним на короткое время любое взаимодействие. Пауза в контакте не означает отвержения ребенка: взрослый остается рядом с ним. Рядом, но разделенно. Взрослый своей позицией дает ясное послание: «Мне не нравятся твои слова / твои действия / твой поступок. Они перешли черту дозволенного. Но я рядом с тобой, я тоже переживаю случившееся, но хочу переживать отдельно от тебя».

Для самого взрослого пауза в контакте с очень возбужденными сыном или дочерью необходима не меньше, чем ребенку. Это время, чтобы справиться с собственным аффектом, мгновенной сильной эмоцией. Ведь плохое поведение, обидные высказывания, упрямство и своеволие – все это ранит нас, ставит под удар наши родительские чувства и ожидания. Аффект подталкивает взрослого к обиде, раздражению, гневу и привносит опасное убеждение, что ребенок ведет себя нарочно, «назло нам». Аффект заслоняет для нас возраст нашего ребенка. Наши требования к нему звучат как к взрослому, ответственному за свои поступки человеку. Поэтому для обеих сторон так нужны эти «минуты тишины». Конечно, поднявшиеся эмоции не могут сразу остановиться. Они следуют с неизбежностью друг за другом: гнев, обида, жалость к себе, самообвинения, и только затем появляется возможность вернуться к хорошим чувствам: и к ребенку, и к себе самому.

Для правильного тайм-аута важно соблюдать несколько условий.

1. О возможности тайм-аута ребенок должен знать заранее. Договариваться о такой мере надо в минуты спокойствия и благополучия. Может быть, опираясь на истории, мультфильмы, случайно увиденные ситуации с другими детьми. Например, хорошим примером служат ситуации во время футбольного или хоккейного матча, когда правило удаления с поля может быть применено ко всем игрокам.

2. Во время тайм-аута никаких назиданий, пояснений, воспитательных бесед.

3. Продолжительность тайм-аута должна четко соблюдаться. Она зависит от возраста ребенка, но не от степени тяжести проступка. Время не суммируется. Ни в коем случае нельзя применять тайм-аут «по совокупности плохого поведения» за какой-то период. Это пауза, имеющая отношение к тому конфликту, который произошел здесь и сейчас. Число минут соответствует числу лет, следовательно больше чем на семь минут ребенок дошкольного возраста не может быть наказан «не общением» с родителями и другими членами семьи.

4. Окончание тайм-аута не означает завершения трудной ситуации. К ней надо обязательно вернуться, и в спокойном конструктивном диалоге пояснить, почему вы считаете случившееся поведение недопустимым. Однако возвращение к обсуждению не обязательно должно состояться сразу после тайм-аута.

5. Применение тайм-аута не может стать привычным устрашением для ребенка. Если вы с ним однажды договорились о возможности применения тайм-аута, то вы просто его применяете в трудной ситуации. Также и по завершении трудной ситуации ни к чему напоминать ребенку «как это было» либо рассказывать о тайм-ауте знакомым с «целью профилактики».

Главное, что надо помнить: **тайм-аут – серьезная мера. Не стоит применять ее всякий раз, когда нам не нравится поведение ребенка. Тайм-аут – это санкция за непозволительное поведение, самая жесткая из допустимых.** Только в двух ситуациях ребенка можно подвергнуть тайм-ауту. Первая: он намеренно причинил другому человеку физическую боль, унизил или оскорбил его. Вторая: он намеренно разрушил результаты чужого труда.

Идея тайм-аута возникла в американской педагогике. (Во всех штатах Америки любые физические наказания детей запрещены и уголовно наказуемы.) Родители на короткое время оставляют ребенка одного в его комнате (или в любой другой, где никого нет) и таким образом выводят из зоны конфликта, помогают успокоиться. Эти несколько минут ребенок, который перешел черту по отношению к другим людям, остается наедине со своими эмоциями (гневом, яростью), учится их узнавать, понимать и справляться с ними. Тайм-аут помогает успокоиться, вернуть равновесие.

В прежние времена детей ставили в угол, лицом к стене, тем самым выключая из атмосферы конфликта. Эта санкция в

условиях дефицита отдельных комнат вполне заменяла современный тайм-аут, если, конечно, родители не использовали ее часто и не злоупотребляли этой угрозой.

Следует отличать тайм-аут от так называемого «стула размышлений». Видя первые тревожные сигналы в поведении ребенка, пытаясь остановить их, родители отправляют сына или дочь на скамью штрафников, предлагают сесть на некоторое время (3–7 минут) на стул в той же комнате и подумать о том, что и почему в поведении было не так. «Стул размышлений» – это не самая тяжелая санкция, но один из верных способов дать ребенку ощутимо почувствовать, что он подошел к опасной черте, «заигрался».

Тайм-аут и «стул размышлений» временно исключают ребенка из процесса, ограничивают его свободу. Различия – в степени ограничения. Сидя на «стуле размышлений» в гостиной, на кухне или любой другой комнате, ребенок может слышать разговоры родителей, братьев и сестер, но не имеет права в них участвовать. (Дети, конечно, должны заранее знать правила.) Объясняя ребенку, что такое тайм-аут или «стул размышлений», можно воспользоваться следующей аналогией.

Мы хорошо знаем, что в спорте игра прерывается для участника, который грубо нарушает правила. Такого игрока удаляют с игрового поля на некоторое специально оговоренное время. Игрок заранее знает о таких штрафных санкциях, он также знает, какое поведение во время игры недопустимо. Правила есть правила: во время любого спортивного матча можно заметить, как даже самые лучшие игроки, даже всемирно известные спортсмены послушно садятся на скамейку штрафников, если нарушили правила, и делают это не теряя достоинства. Они сидят там положенное время для того, чтобы обдумать свое поведение во время игры или матча. Если продолжить эту аналогию, тайм-аут – это ситуация, при которой игроку запрещено участвовать в следующем тайме, настолько грубым был его поступок.

Но перед этим необходим ряд предупредительных мер. И что важно, тренер команды, видя чрезмерную агрессивность и эмоциональное возбуждение своего подопечного, может просто сделать вовремя замену этого игрока на другого. Дать таким образом «остыть» игроку, возможно, указать ему на неправильный стиль ведения игры. Но ни один тренер не выговаривает своему подопечному, уже сидящему в штрафной зоне. Известно, что разбор игры проводится после ее окончания, после выдоха, отдыха.

Тайм-аут – мера чрезвычайная. **Хорошая жизнь вместе с детьми не исключает тайм-аутов, но требует от родителей**

обязательно восстановить отношения с ребенком. Это может выглядеть так.

Ребенок, оказавшись за закрытой дверью, обижается, потому что считает, что его не поняли. Он может быть прав, но в любом случае понимание мы оставляем на потом. Дети могут сопротивляться, особенно если не привыкли к такой мере, могут злиться, плакать, ругаться, но вместо этих автоматических реакций быстро возникают другие переживания, появляется страх отвержения. В этот момент дети остро чувствуют свое одиночество. Поэтому так важно, чтобы взрослый человек был рядом с ребенком все эти 3–7 минут, но оставался за дверью. В такие моменты важно говорить ребенку прямо о том, что происходит, и делать это очень спокойно: «Ты сейчас сердишься», «Я рядом», «Тебе осталось две минуты провести на скамейке штрафников».

Мама может и плакать вместе с ребенком, и признаться в том, что ей тоже очень грустно (и это правда!), но осталось еще полторы минутки. Ни при каких обстоятельствах в этот момент родители не должны вступать в переговоры, беседовать о мотивах проступка или выполнять просьбы вроде «Принеси мне водички». Самая большая ошибка – использовать это время для того, чтобы прочесть ребенку маленькую лекцию на тему «Почему поступок был неправильный» или «Почему я была вынуждена так поступить с тобой». Не следует обсуждать случившееся, разбирать обстоятельства, быть назидательным. Для всего этого найдется время позже. А пока родители, как и ребенок, слишком эмоционально заряжены и не смогут убрать себя в скобки. Ситуацию нужно обязательно разобрать, но не сейчас, а, может быть, на следующий день.

Тайм-аут – экстренное разрешение ситуации. «Восемь шагов» – настоящее ее завершение. (*Мы начали разговор об этом на с. 184.)* Тайм-аут необходим только для того, чтобы немедленно прервать непозволительные действия ребенка.

Итак, мы показали, что имеется некоторая правильная последовательность шагов в процессе понимания происходящего – верная дорога к сути того, что сейчас происходит с ребенком. Существует также немало тупиковых ответвлений, на которые тратится много сил и времени, но они не приводят к конструктивному результату – примиряющему с ребенком пониманию его поведения. А без этого невозможно сохранить с ним доверительных отношений.

Может показаться, что, чтобы поступать так, как описано выше в качестве конструктивных шагов родителей, надо быть

очень благополучным человеком, всегда хорошо себя чувствовать, находиться в ровном, устойчивом настроении. Каждый из нас знает, что, когда мы ощущаем себя именно таким образом, конфликтов с ребенком не случается. Но в самом ли деле, чтобы вести себя так, как описано, рядом с ребенком должен находиться почти идеальный взрослый? В каком взрослом на самом деле нуждается ребенок рядом с собой?

Глава 6. Быть взрослым рядом с детьми

О чем нужно заботиться нам, взрослым людям, чтобы в конфликтах, трудных и спорных ситуациях (не только с детьми) снова и снова «убирать себя в скобки»? И что мы можем дать нашим детям для того, чтобы они, когда вырастут, тоже в конце концов научились «убирать себя в скобки»? Если мы станем над этим работать, если это получится, представьте, как изменится тогда жизнь! Начнем, однако, с ответа на первый вопрос.

Не позволять делать с собой все что угодно

Когда мы чувствуем, что у нас с самими собой все хорошо, мы сейчас ни в чем не нуждаемся, мы можем заняться отношениями с миром, и мир охотно откроет нам свои тайны. Талантливый философ Владимир Бибихин утверждал, что мир открывается именно тому, у кого в душе мир[6]. На языке психологии это означает, что на протяжении жизненного пути человек стремится достичь именно этого умения – «убирать себя в скобки». Западная традиция предлагает один путь к этой вершине. Восточная – иной. На Востоке «убрать себя в скобки» предлагается через растворение в мире, через самозабвенный отказ от желаний, обучение медитации, которая освобождает от потребностей и страстей. В западной философской традиции (а наша книга ориентирована на нее) желания, потребности рассматриваются, оцениваются. И это позволяет понять, чего я на самом деле хочу. Можно, например, получить желанный велосипед в подарок. Но при этом ты останешься, как почтальон Печкин из известной книжки и мультфильма, все таким же – не очень приятным человеком. На самом деле за мечтой о велосипеде лежит более глубокая потребность. Вот ее и надо понять. И удовлетворить именно ее, что, конечно, не исключает приобретения велосипеда. Впрочем, то, что обладание вещами или привилегиями не ведет к внутренней гармонии, мы знаем по опыту.

Для того чтобы не разочароваться, лучше не связывать с приобретением вещей надежды на радикальное решение своих внутренних проблем. Рассматривать то, в чем нуждаемся, как и когда можем удовлетворить свою потребность, размышлять о том, подходит мне это или нет… В западной интеллектуальной традиции этот путь рассматривают как дорогу самопознания. Не холодного и строгого судебного процесса над собой, а дружеского и честного внутреннего диалога с собой. Для того чтобы такой диалог стал возможным, нам нужно уметь доверять себе, тому, что мы видим, и тому, что чувствуем (чувства, как вы помните, никогда не лгут – *мы говорили об этом подробно в главе 3*). Нужно уважать собственную интуицию: она хоть и говорит тихим голосом, но всегда по делу; только мы, к сожалению, осознаем это спустя время. И есть еще кое-что – структура нашей личности, которую психологи называют «Я».

Если понаблюдать за собой и своим ребенком, своими детьми, мы наверняка заметим: дети доверяют собственным чувствам и часто видят суть вещей лучше нас. Просто они понимают суть того, что происходит, и говорят об этом в

соответствии со своим возрастом. Их Я только появляется, ему еще предстоит вырасти и окрепнуть. У взрослых же людей Я сформировано, и в этом наше отличие.

Насколько я есть Я? Как я использую свое Я? Как оно развивалось, как теперь влияет на меня и почему иногда меня подводит? Наше Я – жесткая структура. Попробуй обойди себя! Попытка в каких-то решениях совсем не принимать себя во внимание может закончиться личностным кризисом и испортить большой отрезок жизни. Нельзя позволять делать с собой все что угодно! В том числе и себе самому!

Наше Я укрепляется в ежедневном (скромном) и, по возможности, мирном проведении границ, в отстаивании **собственного**, в моменты, когда мы рассматриваем, оцениваем ситуацию. *(Об этом подробно говорилось в главе 4.)* Поэтому каждому ребенку необходим кто-то, с кем можно было бы поговорить о простых, казалось бы, проблемах. Вам, возможно, знаком следующий разговор между взрослым и ребенком.

«Что случилось?» – «А ты?» – «А он?» – «А где была воспитательница?» – «А что, Сашка обиделся?» – «Это он тебе так сказал?» – «Так прямо и сказал?» – «Как ты думаешь, почему?» – «А! Понятно». – «И что потом?» – «Угу… угу…» – «Ну и что ты думаешь обо всем этом?» – «Ага, ну да…» – «Ну, в общем, я с тобой согласен, это хорошо, что вы поговорили по-мужски». – «Помирились? Ну и правильно, Сашка-то парень хороший». – «Ну да, ну да». – «К нему домой?» – «Ну почему же нет, можно».

Мы привели лишь слова взрослого. Хорошего взрослого, надо сказать. Почему он хороший? Спокойно расспросил, не торопился с собственным мнением. Его юный собеседник получил возможность еще раз воспроизвести всю ситуацию конфликта, уточняющие вопросы сделали картину полной. Решение младшего было принято и одобрено, при этом суждения взрослого появились только в конце разговора, он фактически согласился с младшим, просто аккуратно добавил свое мнение. Анализ ситуации младший собеседник (сын? внук?) проделал сам. Папа (или дедушка) выслушал взволнованную историю о том, как между приятелями сначала возник конфликт, потом они его как-то разрешили и уже снова дружат. Но раз все разрешилось, зачем нужен этот разговор? Оказывается, именно такие будничные разговоры укрепляют Я ребенка. По сути ребенок взрослеет только в присутствии другого Я – уже окрепшего на подобных упражнениях. Разве не этим мы с вами занимаемся по многу раз в день?

Детям нужен спокойный и умный взрослый, который умеет убирать себя и свои проблемы «в скобки», оставляя в

своей душе место тому, что волнует сына или дочь. Такого взрослого мы назвали «взрослый Взрослый».

Из приведенного выше разговора мы многое узнаем о взрослом Взрослом. Он, как мы заметили, доверяет младшему, интересуется им, вообще воспринимает его всерьез как уважаемого собеседника. Не торопясь расспрашивает, не перебивает, слушает, пока не получит ясной картины происшедшего. Он спрашивает о собственном мнении ребенка – значит, с ним считается. Взрослый Взрослый человек выполняет очень важную функцию – своими вопросами он создает для ребенка опоры, с помощью которых тот учится анализировать сам.

В самом деле, если бы младший сказал, например, так: *«Он сам первый начал, я ничего не делал, они все тут… И вообще, так ему и надо!»* Тогда папа или мама (взрослые Взрослые) говорят примерно следующее: *«Ты говоришь, они должны тебя слушаться. Это так? Почему ты так считаешь?», «Разве есть такой закон, чтобы ребята играли только по твоим правилам?», «Закон распространяется на все случаи или только на малышей?»* и так далее. Благодаря таким вопросам созревает мышление ребенка, его способность анализировать себя и других.

Родителям важно учиться мастерству диалога, который подводит ребенка к более реалистичному восприятию своей ситуации и справедливой оценке сложных отношений – других людей и себя в них. **Важно не спешить с советами, придерживаться двух способов диалога.**

Первый способ: спокойно повторять то, что ребенок сказал, пересказать своими словами его слова, ничего не добавляя от себя, не преувеличивая. Наоборот, чем спокойнее взрослые повторяют самые «ужасные слова», тем лучше.

Второй способ: задавать вопросы. Не вступать на путь конфронтации с ребенком, а разворачивать перед ним ситуацию, терпеливо дожидаясь, когда он сам к ней как-то отнесется, сформирует собственное к ней отношение.

«Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха…» Помните это стихотворение Владимира Маяковского? Там отец тоже ведет диалог с сыном, отвечая на вопрос мальчика: «Что такое хорошо и что такое плохо?» Вопросы хорошие, важные. Но что делает отец? Он не уточняет, почему этот вопрос возник сейчас, что послужило поводом (то есть не имеет в виду конкретную ситуацию в жизни сына), а вместо этого выдает свой монолог – излагает надындивидуальную систему норм и правил. Безлично, но с понятными примерами. Такого разговора для воспитания недостаточно. Даже трехлетние дети могут на своем уровне

воспринять общие нормы, но каждому ребенку необходимо также, чтобы взрослый понял их, исходя из их конкретной жизненной ситуации, и поговорил бы о том, что случилось и что затронуло сейчас именно этого ребенка. Может быть, вообще воздержался бы от советов, а может, в самом конце разговора высказал свое мнение как одно из возможных.

Вместо монологов взрослый должен научиться вести диалог, но диалог, в котором не будет ни иронии, ни желания выставить историю слишком наивной и малозначимой. Легкость стиля – да, но высокомерное пренебрежительное обесценивание – нет, ни при каких обстоятельствах!

Укрепить Я ребенка. Три главных условия

Для того чтобы Я ребенка укреплялось и он день за днем формировал хорошие отношения с собой и миром, в его опыте должны быть три условия. Обеспечить их дети сами не могут. Речь идет не о материальном благополучии, не об игрушках, не о раннем познавательном развитии. Не об этом. Речь о другом, о трех особенностях общения взрослых людей с детьми: об уважительном внимании, справедливой оценке и признании ценностей без всяких условий.

1. Уважительное внимание

Мы нужны своему ребенку, чтобы он мог почувствовать уважительное внимание к себе, – благодаря диалогам с нами по разным поводам, нашим комментариям и вопросам.

Мы должны стать его доброжелательным (мы же желаем ему добра?) зеркалом. Зеркало не может показать то, чего нет. Оно показывает только то, что есть. Многие родители внимательны и пристрастно наблюдательны. Но не все доброжелательны. Есть зеркала, которые из самых лучших побуждений отражают недостатки. И даже преувеличивают их. Дети нуждаются в уважительном внимании: им необходимо, чтобы рядом был кто-то, кто заметит и покажет им в них самих что-то хорошее, сильное, здоровое. Именно поэтому это внимание уважительное.

Можно согласиться с утверждением, что ребенок – это книга, которую должен сначала прочитать взрослый. Но каков читатель, такова и книга. **То, каким ребенок будет видеть, ощущать себя, зависит от того, что он сейчас слышит от нас.** Может случиться и худшее: если он не вынесет плохих чувств к себе, он просто перестанет хотеть себя знать и замечать. Поэтому родителям так важно иметь открытый взгляд, расширить его и видеть не только то, что волнует сейчас их самих. Например, если взрослый замечает только, здорова или больна его дочь (*«Ты как себя чувствуешь? Ты не заболела?»*), это для девочки и станет самым важным ощущением в жизни. Она научится распознавать, больна она или здорова, и, скорее всего, охотно и с готовностью будет встречать недомогания, потому что такой она себя уже знает, да и мама на них реагирует с бóльшим вниманием. Но это пример внимания узкого. По-настоящему внимателен тот взрослый человек, кто замечает эмоциональные состояния: усталость или прилив сил у ребенка, его интересы, полутона и нюансы настроения, которые он сам, может быть, пока не распознает.

Много лет назад одна молодая семья любила в воскресенье летом ходить в городской парк: папа, мама и дочка трех с небольшим лет. Девочке нравилось в парке. Нравились мороженое и карусели. Но каждый раз она останавливалась перед оркестром, который играл на главной аллее. Она замирала от восторга, а иногда вместе с дирижером жестикулировала. Маме не по душе были эти остановки под палящим солнцем. Она тащила всех в тенистое место и ворчала: *«Что за странный ребенок, которого не интересуют карусели!»* Папа успокаивал маму, вставал рядом с дочкой, прикрывал ее голову своей кепкой, начинал напевать звучащую мелодию и никуда не торопил. Когда девочка грустила или плакала, папа дома включал музыку и предлагал ей послушать вместе, «как в парке». Музыка успокаивала. Потом девочка выросла. На одной из встреч психолог спросил ее, что лучше всего помогает ей справиться с трудными периодами жизни. И неожиданно для себя она ответила: *«Да, пожалуй, симфоническая музыка»*. Уже позднее мама рассказала ей про оркестр в городском парке, она этого не помнила. И у взрослой женщины сошлись отдельные факты в целостную картинку: папа когда-то заметил ее интерес и очень деликатно подсказал, чем может стать музыка в ее жизни.

Нужно отметить одну деталь. Папа мог бы обратить внимание на то, что девочка любит дирижировать оркестром. Это могло оживить в нем тщеславные мечтания, он мог бы похвастаться перед друзьями (растет руководитель!) и «внушить» дочери это качество. Было ли оно свойственно этой девочке? Совсем нет. Этот папа имел зоркое сердце и мог убирать свои амбиции «в скобки» (он сам был большим руководителем), когда они не соответствовали ситуации. Он увидел, как музыка эмоционально захватывает девочку, он разделил ее чувство и убрал из ситуации себя. И суть вещей естественным образом открылась его родительскому взгляду: музыка будет лечить и давать утешение и радость его дочери. Его пример – пример поведения взрослого Взрослого. Что еще может заметить внимательный взрослый?

• **Способности, небольшие успехи.** В этом случае его задача не хвалить и восхищаться, а спокойно констатировать: «Это теперь ты можешь».

• **Усилия и старания, то, как ребенок обходится с трудностями.** В этом случае его задача научить ребенка оценивать сложность задачи по тому, сколько усилий ему

приходится прилагать. *«Эта задача для тебя несложная, потому что ты хорош в математике», «Это пока для тебя сложновато, через какое-то время ты научишься», «Маша одевается медленно, потому что еще не умеет так ловко шнуровать ботинки, как ты. Но она делает это на высшем уровне, который ей сейчас доступен», «Ты пока это делаешь не так быстро, как папа, но тренируешься, значит, у тебя скоро будет получаться лучше».* Такое внимание взрослого является предпосылкой для справедливой оценки, особенно когда желаемый результат пока не достигнут. Такого рода внимание способствует справедливой оценке других детей (младшего возраста или не столь одаренных).

9-летний мальчик ловко бежит по высокому парапету набережной. Рядом, по тротуару идут мама и младший брат. Старший то и дело бросает обидные реплики: *«Мелким с таким делом не справиться», «Ты трусишка!»*. Младший, ему только что исполнилось три года, смотрит на возвышающегося над ним брата с завистью, проглатывая обидные слова. Мама не комментирует поведение старшего и замечает, что младший сын, увидев невысокий бордюр асфальтовых дорожек, старается идти по нему. Ему трудно держать равновесие, но его интерес не исчезает. Мама: *«Вижу, ты учишься ходить по бордюрам. Это трудно, но, кажется, каждый раз ты идешь увереннее»*. Через несколько дней она спрашивает: *«Попробуешь пройти немного по высокому парапету? А я буду держать тебя за руку»*. Мальчик медленно и осторожно проходит несколько метров. Видно, что высота пугает его. Но он проходит дистанцию! Мама спокойно спрашивает: *«Ну, как ты себя чувствовал на высоте?» «Еще буду»*, – отвечает сын.

Замечать, что ребенку нравится, что нет. Никогда не навязывать «нравится», если они не очевидны. *«Ешь манную кашу,* – говорит мама ребенку, который давится, – *ты же ее любишь*!» Он любит маму, поэтому подавляет голос собственного тела (а оно говорит: «не нравится») и глотает. В такой ситуации правильнее сказать: *«Я вижу, что тебе не нравится каша. Может быть, ты съешь “через не хочу”? У нас больше ничего нет на завтрак».* И все это – с уважением. Уважение – это дистанция. **Видеть кого-то таким образом значит уважать границы, не допускать бестактности, не обходить и не считать ребенка пустым местом – кем-то, кого вроде здесь и нет.**

Например, спросить: «Ты будешь это кушать? Ты согласен пойти с нами?» Пропускать вперед, когда проходишь в дверь, спрашивать мнение. Давать время подумать и собрать свои силы

выполнить просьбу, особенно если она не входит в планы. Да, давать время! Время – тоже дистанция, которая нужна, чтобы чувства и воля ребенка вызрели.

Для того чтобы чувствовать себя с собой хорошо, нужно получать внимание извне. Почему так важно оказывать детям «маленькие знаки внимания»? Потому что для них это означает: мама видит меня, она обратила на меня внимание. Вы замечали, что ползунки и дети раннего возраста, если есть возможность выбора, всегда устраиваются для игры на проходе – там, где о них все спотыкаются? Это отличный способ быть замеченным и почувствовать уважительное внимание. Интенсивнее это чувство становится, если взрослые удерживают взгляд, смотрят внимательно и с интересом. Каждый внимательный взгляд – это проявление уважения к ребенку.

«Мы должны иногда смотреть на наших детей, чтобы осознать: собственно говоря, это чудо, что у ребенка есть собственная воля, даже если она сейчас направлена против моей воли». Так экзистенциальный психотерапевт Альфрид Лэнгле напоминает нам о важности уважительного внимания для взросления человека[7]. Уважительное внимание – это деликатный, предполагающий вчувствование способ отношения к проявлениям личности ребенка. Одновременно это способ помочь взрослому в трудной жизненной ситуации, когда он приходит за помощью к психотерапевту. В центре гуманистической психотерапии Карла Роджерса (Carl Rogers) находится та же ценность – эмпатия[8].

Трудно иметь адекватную самооценку, если в детстве и юности не имел направленного на себя внимательного, уважительного взрослого взгляда. Внимание недоброжелательное, критикующее, особенно когда ребенок привыкает к нему с 1,5–2-летнего возраста, порождает глубочайшее чувство неуверенности и стыда. Человек несет его в глубине души всю жизнь. Выдающийся психолог XX века Эрик Эриксон (Erik Erikson) подробно говорил об этом и описал соответствующие стадии развития личности в книге «Детство и общество»[9].

А что происходит, если ребенок растет предоставленным самому себе, не переживает ни критики, ни похвалы? Как он тогда узнает себя? Взрослых в этом случае заменяют герои книг, фильмов или сериалов. Взрослея, дети отождествляют себя с ними, в них узнают свои черты и особенности.

Уважительное внимание имеет важные последствия для того, кто его получает:

Когда взрослые внимательны к ребенку, этот внешний

процесс переходит во внутренний – у детей появляются доброжелательный интерес к себе и самоуважение. Если мама мной интересуется, значит, я интересный? Если папа уделяет мне свое время, значит, я для него кто-то ценный?

Когда границы ребенка уважают, он понимает, что отличается от других детей, понимает, в чем его особенность и кем он не является и т. д. Так постепенно зарождается картина, образ себя: вот я какой, оказывается!

Когда с ним обращаются как с кем-то хорошим, происходит формирование образа хорошего, правильного себя. Ребенок учится хорошо к себе относиться также и потому, что рядом с ним, например, заботливый и внимательный папа, и он на него похож. *«Мы с папой такое устроили!»*

Воспитательница детского сада попросила отцов помочь построить снежную крепость накануне празднования Масленицы. К назначенному часу в конце дня пришел только папа пятилетнего Феди. Расстроенная воспитательница была готова отказаться от затеи. Но папа посмотрел на растерянного сына и принял решение. *«Знаешь, я ведь не один, нас двое. У меня есть пара лопат и ведер в багажнике»*. Отец и сын трудились, пока не выстроили небольшую, красивую и очень прочную крепость. Мальчик устал, но ему очень нравилось участвовать вместе с папой в важном деле. На следующий день Федя со своей командой до последнего оборонял построенную им крепость. Праздничный костер, блины, горячий чай на улице… И удивительное чувство хорошей жизни. Такие истории пятилетние мальчики запоминают на всю жизнь.

Самопознание

Вопросы которые стоит задать себе

Вспомните собственную историю «узнавания себя».

• *Известен ли мне этот робкий, ищущий взгляд: ты меня видишь?*

• *Кто меня видел таким, каким я действительно был? Что моего было увидено? Может быть, только достижения? Или в основном слабости?*

• *Стремлюсь ли я сейчас к тому, чтобы меня настоящего кто-то увидел?*

• *Может быть, я от кого-то особенно жду внимания?*

• *Может быть, хочу, чтобы заметили то, что я могу?*

• *Насколько сегодня, во взрослой жизни, я могу позволить*

другим увидеть себя настоящего?

• Имею ли право быть таким, какой есть? Какие чувства возникают у меня, если я показываю себя таким, какой я есть?

• Что я почувствую в тот момент, когда произнесу: «Важные для меня люди считают, что такой, как я, есть…»

Это небольшое упражнение в самопознании может вызвать воспоминания, полные чувств. Расскажите о них тому, кому вы доверяете.

2. Справедливая оценка

Вы нужны своему ребенку, чтобы он чувствовал справедливое отношение к нему.

Справедливая самооценка вырастает на почве уважительного внимания, благодаря ему появляется представление о том, что мое, а что мне не подходит. Но для того, чтобы относиться к себе справедливо, для начала нужно узнать справедливое обращение со стороны других людей.

Все дети очень чувствительны к несправедливости. Это переживание может ранить, принести боль. «Со мной обошлись несправедливо» означает, что меня не видят, а то, что произошло, не соответствует моей ценности, тому, как я это чувствую. Справедливое отношение, наоборот, означает, что взрослые не просто заметили, например, что ребенок сделал, но и соотнесли это с тем, что он может сделать, что хочет, с тем, кто и какой он. Что для одного важное достижение, для другого – невысокий результат. В таком случае говорят: «Ты, кажется, не очень старался сегодня!» Это знают все педагоги. Справедливость требует соотносить поступки, достижения, успехи с собственным ребенка, с тем, что находит резонанс в нем самом, а не соотносится только с формальными, внешними критериями. Когда мы видим детей, соотнося их с их собственными ценностями, и в этом к ним справедливы, у них возникает готовность вновь и вновь пробовать. Психолог Эрик Эриксон говорил, что в результате такого отношения к себе дети становятся инициативными[10].

Конечно, справедливость не означает только похвалу. Это может быть и спокойное обсуждение неудачи. Если оно справедливо, оно тоже пробуждает желание – только теперь исправить ошибку, улучшить результат, «попробовать еще разок». Для ребенка важно не только то, что у него не очень получилось в этот раз, но и то, что он значим для других. Он не безразличен! И в глазах важного для него взрослого человека имеет право быть таким, каков он есть.

Справедливость имеет внешний и внутренний аспекты.

• **Права внешние даются извне.** Например, войти в зоопарк без билета, занимать специальное место в автобусе, рассчитывать на подарок от Деда Мороза. Дети от 4 до 7 лет любят излагать свою концепцию прав и ограничений. «Потому что дети не должны одни гулять по городу…» – один из таких примеров суждения ребенка о детских правах и ограничениях.

• **Право внутреннее – это то, что мы сами ощущаем как нечто правильное.** Мне положено, например, сидеть на этом месте в автобусе, значит, я могу это право отстаивать перед другими. Так чувствуется справедливость («Я оправдан перед своей совестью и перед людьми»), так возникает согласие между внешними и внутренними требованиями.

Когда ребенок ощущает, что ему что-то подходит, соответствует, и одновременно это его переживание получает внешнее подтверждение от справедливого взрослого, у ребенка развивается способность к резонансу с собственным. То есть **он чувствует, что так для него правильно.** Многие из нас знают это переживание, но нередко в такие моменты мы предпочитаем не обращать внимания на собственное, ориентируемся только на внешний критерий. Те же, кому повезло с зорким и справедливым взрослым, готовы стоять за собственное перед лицом других людей. Для них резонанс с собой не просто важен, он определяет их поступки. Это – очень глубокое начало этики. Не внешнее знание, полученное от других, а соотнесенное с собой, – это и есть чувство справедливости! Например, ребенок знает, что хотел что-то сделать хорошо и старался, прилагал усилия. И когда мы говорим ему: *«Хороший результат; видно, что вложено много стараний»*, когда говорим это одобрительно, ребенок чувствует резонанс с собой. Ведь все так и было, все правильно.

Когда он сделал что-то походя, между прочим, и совсем не старался, а взрослый говорит: *«Сколько усилий, какой прекрасный рисунок»*, ребенок, доверяя взрослому, соглашается с ним, а не с собственным чувством. И тогда резонанс с собственным перестает расти, не развивается. В первом случае появляется естественное достоинство человека, который знает: *«Я имею право!»* Во втором – он должен уточнить у родителей, которые на свой лад оценивают его, а имеет ли он право? Взрослые задают критерии, ребенок к ним приспосабливается. Оборачиваясь постоянно на взрослого, он теряет доверие к себе, к своему тихому голосу, который может, например, сказать: *«Я не такой молодец, как говорит моя мама»*. Но это будет очень тихий голос. И он постепенно затихнет, если несправедливое захваливание и преувеличенное оценивание достижений будут продолжаться. Это очень грустное последствие.

Что есть более надежного в мире меняющихся критериев и неопределенных обстоятельств, чем этот внутренний резонанс с собственными ощущениями?

Только те, кто пережил этот внутренний резонанс, интуитивное переживание очевидности *(«Так, именно так правильно!»)*, могут прийти к социальности: *«То, на что я имею право, положено и другому».* Поэтому другие смогут понять меня, а я смогу согласиться с требованиями других. Так появляются общечеловеческие правила. Так рождается человеческая солидарность. Так мы можем понимать друг друга: что положено мне, то положено и другому.

Опыты попрания чувства справедливости особенно разрушительны для детской души. Дети страдают, даже если несправедливость касается не их самих, не их близких, а кого-то далекого, незнакомого. Это и тяжелые ситуации травли в школе, несправедливости со стороны и взрослых, и детей в отношении других детей в детском саду, в школе, к другим детям в других семьях.

Самопознание

Вопросы, которые стоит задать себе

Вспомните историю своего взросления, спросите себя:

• Что я думаю о жизни в целом – была ли она справедлива ко мне?

• Или я чувствую обделенность, которая не восполнена, остро ощущаю, как ко мне была несправедлива судьба, отдельные люди?

• Возможно, напротив, я получал слишком много, больше, чем заслуживал, был любимым ребенком, везунчиком?

• Говоря по справедливости, чего я недополучил? Может быть, уважительной критики?

3. Признание ценности без всяких условий

Вы нужны своему ребенку, чтобы без всяких условий (то есть безусловно) признать и подтверждать ценность его бытия в мире.

Для формирования Я каждый нуждается в признании ценности со стороны других людей. Другие выносят персональное суждение о нас, делая это явно или скрыто. Мы узнаем, что они в нас видят, но узнаем также, ка́к это для них – то, что они в нас увидели. Как они воспринимают наши слова, поступки, особенности, как это воздействует на их сущность? Насколько я

ценен для тебя – без оглядки на вежливость, условности, обстоятельства? Ответить на эти вопросы можно, только если у других людей есть позиция по отношению к нам. «В тебе есть многое, что не похоже на меня. И это здорово!», «Ты другой, и я это ценю». Вот эта установка взрослого по отношению к ребенку – самая сложная и самая нужная обоим.

Непросто ценить то, что непонятно и не похоже на нас самих: инакость всегда вызов! Всегда! Это самая серьезная проверка родительской взрослости, настоящей личностной зрелости, а не показного уверенного благополучия. И это важно для ребенка, особенно для ребенка со специальными потребностями или просто родившегося «не в мамину/папину породу».

Что чувствует ребенок? Некоторое общее отношение к себе, сквозящее в каждом поступке и каждом комментарии родителей. И он принимает именно это отношение как достойное себя. Через отношение других, прежде всего взрослых людей, его сущностное должно снова прийти к нему. Когда родители ценят ребенка таким, какой он есть, они как бы вновь дарят его самому себе.

«За что ее ценить? В шесть лет она так и не научилась читать! У нас в семье все читали очень рано, я в ее возрасте уже писала исторические романы. За что я могу ценить свою дочь?» Эти слова мамы – проявление ее незрелости. А какой может быть позиция зрелая? Снова и снова напоминать себе: *«Моя дочь – другая, не такая, как я»*. И спрашивать себя: *«Какая она? Чего в ней нет, чего пока нет? А что в ней есть?»* Когда родителям трудно признать ценность своего ребенка (кроме той, что он их ребенок), это говорит о том, что они пока не увидели его в его сущности.

Признание и одобрение – вот два способа проявить свое признание ценности ребенка. *«То, что ты делаешь, я нахожу хорошим!»* – такая установка взрослых укрепляет Я и передается ребенку как способ ценить себя самого. Это больше, чем справедливая оценка. Она означает, что «родители видят меня правильно», но при этом ребенок может не чувствовать одобрения себя как индивидуальности. Благодаря признанию твоей ценности, появляется чувство, что ты имеешь глубочайшее право быть самим собой.

Как следствие у детей появляются:

– способность чувствовать смущение и стыд – важная персональная способность. Свои чувства надлежит охранять как драгоценность; они могут быть повреждены или обесценены. То, что происходит с нами, то, что мы переживаем, не всегда и не всем нравится, не всегда касается каждого. Смущение и стыд защищают границы самых ценных для нас переживаний. «Сюда нельзя без моего приглашения!» – так реагирует ребенок на

бестактность, нарушение границ, провокации со стороны других людей – взрослых и детей.

– **естественный авторитет** – особое излучение личности, ее харизма. Всегда заметно со стороны, когда человеку хорошо с самим собой, когда он обладает ценностным центром. Действия и решения человека приобретают авторитет, потому что они не произвольны, а наполнены внутренней ценностью. Признание своей ценности укрепляется всегда, когда кто-то вступается за нас, потому что нас ценит.

– **умение относиться к себе всерьез** – когда ребенка ценят без всяких условий, принимают всерьез, он учится так же относиться к себе, зная (благодаря отношению других людей), что этого достоин. И напротив, чувство самоценности разрушается, если мы не помогаем ребенку, когда он слаб; если он слышит только нападки и критику; если его все время обманывают; если соблазняют, например, репликами, что он лучше всех, умнее всех. Все эти слова и действия других людей не соответствуют его самоценности, подтачивают ее и в конце концов разрушают.

Самопознание

Вопросы, которые стоит задать себе

• *Как я рос? Знакомо ли мне, что кто-то за меня вступался, потому что меня ценил?*

• *Благодаря кому я получал признание своей ценности и за что?*

• *Осознаю ли я, за что на самом деле хотел бы получить справедливую высокую оценку?*

• *Кто был моим самым большим авторитетом? За что он меня ценил?*

• *Или признавалась ценность того во мне, что для меня самого не было важным?*

• *Ценю ли я себя сам?*

• *Какие оценивающие фразы в отношении меня мне известны? Можете ли вы самому себе, без свидетелей, иногда сказать: «Да ведь я молодец»? Или этот комментарий будет скорее таким: «Мог бы сделать и лучше!» Тон комментария, слова и их смысл очень важны. Понаблюдайте за этим.*

• *Как меня оценивали и оценивают мои родители, мой партнер? Что бы они сказали обо мне, если бы им нужно было сейчас это сформулировать?*

Вот теперь, когда ценой своего пройденного жизненного пути мы компенсировали (отчасти) остроту дефицитов, того, что недополучили в детстве, мы лучше понимаем, что на самом деле

нужно от нас нашим детям. Им нужно то же, что было нужно нам самим от наших близких, ничего больше.

Вокруг нас миллионы взрослых людей, у многих из них есть дети. И наши дети знают, кто мы на самом деле: просто взрослый или взрослый Взрослый. (Помните про зеркальные нейроны?) Дети нуждаются в том, чтобы рядом с ними были взрослые Взрослые. Они хотят серьезных отношений.

Взрослый Взрослый не нуждается в восхищении со стороны других людей, в их комплиментах, в демонстрации внешних признаков своего авторитета. Громкий голос, марка машины, количество лайков в социальных сетях… Без всего этого взрослый Взрослый легко может обойтись. Он сам себе надежный друг, справедливый критик, поддержка и опора. Он смог перенять у своих учителей по жизни (даже если их было совсем мало) то, как нужно обходиться с самим собой. Принял и развил этот опыт в собственной неповторимой манере. И продолжает делать это снова и снова.

Дети чуют ненастоящего взрослого. Они знают, когда мы, взрослые, теряем в себе собственную зрелость в свои несчастливые минуты. Именно тогда дети упорствуют в своем плохом поведении: упрямо спорят, орут, устраивают истерики. Взрослого, который думает, что взрослость состоит в силе и властности, они перестают принимать всерьез. Бывает, что боятся, но все равно не уважают. Ненастоящего взрослого, который не может взять себя в руки, ребенок пытается урезонить – и сам вынужден стать для него родителем, раз уж эти функции никто не выполняет. Это очень плохо для развития ребенка, мешает ему. Дети верят оценкам своих родителей до последнего… и сами превращаются в своих родителей, в тех, кто не взрослеет. Такая участь незавидна. Из-за неправильного отношения со стороны близких взрослых много проблем встретится на пути не научившегося обходиться с жизнью человека.

Итак, мы уже поняли, что если у большинства людей не все с собой хорошо, но кое-что все-таки хорошо, то у не повзрослевшего взрослого с собой нехорошо все. **Хорошая новость состоит в том, что никогда не поздно до-взрослеть.**

Глава 7. Понимать жизненные задачи детей

Мы ведем разговор о том, как устроить хорошую жизнь вместе с детьми. Самая важная задача родителей на этом пути – научиться смотреть и видеть суть происходящего в жизненном мире ребенка. В начале книги мы обратили внимание на то, что сама идея понимать собственного ребенка многим родителям представляется неожиданной. Мы начали с «взглянуть внимательнее». Смотреть и ничего (пока) не предпринимать – непривычно и нелегко. Трудно остановиться и с любопытством наблюдать за тем, что сын или дочь делают, прислушиваться к тому, о чем ребенок на самом деле говорит, когда капризничает или, например, настойчиво о чем-то просит. Привычнее ежедневно заботиться о ребенке, оценивать его поведение, его успехи и его неудачи, руководить его взрослением через требования, наставления, объяснения, поощрения и наказания. Почему многим из нас так непросто проникнуть в мир ребенка? Что с нами, взрослыми, не так?

Во многом эта трудность связана с нашим образом жизни – деятельным, а не созерцательным. Кроме того, в обществе нет культуры открытого непредвзятого восприятия. Именно поэтому в первой главе мы так подробно **описали наш первый шаг – практику любознательного взгляда на ребенка,** стараясь не усложнять разговор и одновременно сохранить его глубину.

Но, как бы мы ни технологизировали процесс познания внутреннего мира ребенка, он требует большего, чем просто следование определенному плану. Именно поэтому мы предложили вам оценить и полюбить сложность этой практики. Сложность – реальность современного мира, высокоиндустриального, переполненного информацией. Для того чтобы хорошо жить, нам важно не бояться многомерности и не поддаваться искушению упрощения, особенно в отношениях с людьми.

Мы уверены в том, что родители способны в любящем созерцании постигать суть происходящего с ребенком. Овладев этим жизненным навыком, вы больше не будете нуждаться в многочисленных книгах по воспитанию, частых встречах с психологом и поисках иных руководств.

Оказывается, только когда мы ищем ответ на вопросы: «Что же все-таки сейчас случилось?», «Что происходит с ребенком по сути?» – мы переключаем фокус восприятия с прагматического,

работающего по принципу детекторного сканирования, на восприятие открытое (чуть отстраненное). При этом мы сталкиваемся с разными препятствиями. Главное из них – мы сами. Мы ведь в этот момент тоже участвуем в жизненной ситуации ребенка и одновременно должны суметь отстраненно ее воспринять. Это очень непросто. **Описывая второй шаг, мы говорили про открытый взгляд на сущность вещей**. Именно так, на сущность вещей. Ведь внутренний мир ребенка – это мир сущностей. Там все правда, никаких масок.

И мы говорили о своем вкладе, о нас, с нашими иногда мешающими особенности и слабостями, о том, как важно эту собственную долю замечать и отделять от того, что идет собственно от ребенка.

В третьей главе мы подробно говорили об эмоциях. Наш внутренний мир состоит из них. Эмоции определяют процесс познания и точно сообщают нам, как именно происходящее с нами в данный момент влияет на наше чувство жизни: или отнимает силы и истощает, или наполняет энергией и оживляет. Через наши эмоции мы связаны с витальностью, источником жизненных сил. Дети питаются именно из этого источника, пока их Я не вырастет и не укрепится.

Мы занялись эмоциями взрослых, посчитав именно это самым главным для третьего шага к хорошей жизни с детьми. И увидели, что хорошо относиться к себе – это значит понимать свои чувства и доверять им. Они незаменимая основа собственной хорошей жизни. (Для уверенного экспертного взгляда на ребенка также важно слышать свою интуицию.) Могу ли я доверять собственным чувствам? Могу ли себе их позволить? Свободен ли я в проявлении чувств? («Дети состоят из эмоций, но ведь я не ребенок» – это сомнение знакомо многим родителям.) Видеть чувства сына или дочери и найти собственные (взрослые) чувства, удержать их в фокусе – все это одна из важных привычек счастливой жизни вместе с детьми.

Легче замечаются хорошие переживания. Негативные, а их немало, требуют к себе особого внимания, поэтому мы остановились на них подробнее. Соответственно, **четвертый шаг связан с внутренними и внешними конфликтами.**

Обиды и раздражение, агрессивные, волной поднимающиеся аффекты, – все это делает нас слепыми в восприятии или предвзятыми в суждениях. Как следствие, картина реальности искажается, возникает чувство вины, появляется (или растет) неуверенность и в своей родительской компетентности, и в собственной ценности. И вот тут возникает удивительный парадокс: **для того, чтобы собственное эмоциональное**

состояние не мешало понять суть того, что произошло или происходит с ребенком, необходимо научиться «убирать себя в скобки». Только так может состояться встреча с внутренним миром ребенка. Этот новый (для многих) навык складывается из нескольких действий, которые могут стать со временем привычными.

• Смотреть самому. Не ждать, что дети расскажут, что случилось.

• Замечать чувства – свои и ребенка. Стараться понять их так, чтобы увидеть происходящее глазами сына или дочери.

• На время (здесь-и-сейчас) убрать свои обиды и намерения в скобки и рассказать ребенку о том, что́ поняли «из его перспективы». То есть отреагировать на суть, а не на форму. Иначе можно оказаться с ребенком на дистанции, а он не получит того, чего вправе ждать от взрослого – поддержки в трудный момент.

• Включить интуицию и искать творческое решение: как в данной конкретной ситуации достичь своей (родительской) цели и в то же время дать ребенку то, в чем он сейчас нуждается.

Для чего все это нужно – быть внимательным, разбираться, сопоставлять данные, искать недостающую информацию, наконец, увидеть картину целиком и, может быть, в результате пережить неприятные чувства? Для чего этим заниматься, тратить время и силы? Для того же, для чего мы разбираемся и в наших взрослых, не связанных с детьми ситуациях (рабочих, дружеских и т. п.). **Человек перестает быть человеком, если не хочет понимать того, что с ним происходит.** Существуют три ситуации, когда в нас проявляется подлинно человеческое: когда мы пытаемся понять; когда судим о происходящем, согласуясь с совестью; когда совершаем действие, опирающееся на наше понимание и оценку.

«Обойтись со своим ребенком по-человечески – как это?» – мы вернулись к разговору об этом и описали на примерах трех конфликтных ситуаций, как они воспринимаются самим ребенком. Мы сделали это, сравнив спонтанное и немного «зацикленное» на себе поведение родителей с противоположным, тем, которое предполагает наличие готовности «убирать себя в скобки». Это **важнейший результат пятого шага.** «Не заслонять собой ситуацию» у нас лучше получается в те моменты, когда нам хорошо с самими собой, когда нет внутреннего давления.

В шестой главе мы размышляли о том, что значит быть для другого.

Взрослый человек становится действительно взрослым, когда он это состояние знает и ценит и работает над тем, чтобы ситуаций, в которых он так ощущает себя и так себя ведет, было больше. Конечно, нереально, чтобы всегда и в любых обстоятельствах можно было сказать: «Я себе уже все доказал», «Я всегда могу сам о себе позаботиться», «Мне хорошо быть с самим собой» и т. п. Но важно как можно чаще понимать, что то, что сейчас происходит, – это моя личная ответственность, никто не должен сделать это для меня или за меня. Тогда это настоящая взрослость взрослого человека.

Для того чтобы ребенок повзрослел и стал сильной личностью, обладающей моральным сознанием, ему необходим компаньон – повзрослевший взрослый. **Шестой шаг, возможно, самый важный, потому что он говорит о трех условиях, необходимых для того, чтобы укрепить Я растущего человека.** Именно родители помогают ребенку получить особый жизненный опыт, необходимый для развития его Я. Благодаря родительским фигурам дети узнают о том, что такое уважительное внимание, справедливая оценка и безусловное признание собственной ценности («просто потому, что я – человек»). Шестой шаг больше, чем умение, это, наверное, самая глубокая родительская установка.

Итак, мы ежедневно смотрим на ребенка, но что мы видим, когда смотрим? Важность этого вопроса связана с последующей справедливой оценкой – как увидел, так и оценил. Несправедливая оценка поступков и настроений – результат не нелюбви (мы любим своих детей!), а «непроникновенного» взгляда, поверхностного, не заметившего суть. Суть – самое глубокое понимание этой конкретной ситуации, **понимание того, что сейчас составляет смысл самого ребенка.** И, подчеркнем, смысл плохим не бывает. Так как же разглядеть эти не лежащие на поверхности смыслы? На что обращать внимание? Не просто внимание, а то самое, воспитывающее и возрождающее силы роста, уважительное внимание! От неуважительного внимания смыслы прячутся.

В этой, седьмой главе мы сделаем следующий шаг к хорошей жизни вместе с детьми. Дадим вам некоторые ориентиры, покажем, чем же в каждом возрасте по большому счету занят ребенок, какие жизненные задачи он решает. Оказывается, у дошкольников есть серьезные дела, если посмотреть на них в масштабах жизни. Хорошо, если родители будут понимать, какие именно.

Конечно, личная судьба каждого человека уникальна и не поддается унификации и задачи ставит порой неожиданные. В

седьмой главе мы остановимся только на типовых, или нормативных, задачах.

У их поступков, слов и интересов есть внутренняя логика

Что же по сути происходит с ребенком в каждом из возрастов детства? Что на самом деле скрывается за повседневными любимыми занятиями, стремлениями наших детей, их упрямством, капризами, настырностью, слезами, весельем? Какие жизненные задачи стоят перед ними? Классическая психология накопила множество сведений о детях и объяснений их поведения и внутреннего мира. Мы же здесь хотим дать краткую ориентировку для каждого дошкольного возраста, стремясь, чтобы она была исчерпывающей по сути, а не в деталях.

Академическое знание описывает разные стороны психической реальности (восприятие, мышление, внимание, помять и т. д.). Наша задача другая – обрисовать внутреннюю реальность маленьких детей. Она в каждом возрасте разная: у внутренней реальности есть своя логика. Мы покажем вам то, что видят родители снаружи, и попытаемся описать переживания, которым подчиняется поведение ребенка. Поговорим о том, какое значение они будут иметь для всей его жизни. Почему важно, чтобы именно сейчас он упрямился, «проверял на прочность» наши запреты? Что для него значат «бесполезные» собственные занятия, из-за которых он не слышит наших призывов заняться чем-то «развивающим»? Мы расскажем вам о закономерностях становления личности, которые объясняют интересы ребенка и его опыты непослушания.

Сами дети еще не могут рассказать, зачем они что-то делают, почему поступают именно так, а не иначе. Их мозг еще недостаточно развит для того, чтобы анализировать и видеть последствия. Кроме того, у них нет опыта рефлексии, им трудно с дистанции смотреть на себя, на свои слова и поступки, выносить оценки и суждения. Им еще только предстоит этому научиться у своих родителей. Но мы ждем их ответа прямо сейчас, строго спрашивая по многу раз в день: *«Что ты делаешь?!»* **У дошкольников нет в сознании ясной картины того, что они делают, но это не значит, что в их действиях нет смысла.** В чем он? Что ими движет?

Зигмунд Фрейд (Sigmund Freud), основатель психоанализа, считал, например, что бессознательное (у взрослого и у ребенка) – это источник недопустимых эгоистичных гедонистических желаний, которые должны быть адаптированы к требованиям общества. В течение почти половины XX века

бытовало мнение о том, что взрослые люди не должны доверять «детскому» в себе *(мы говорили об этом в главах 3, 4 и 6)*. Инфантильность требовалось как можно скорее «выкорчевать» из жизни ребенка. Отсюда популярность идей раннего интеллектуального развития, раннее и жесткое приучение к дисциплине и саморегуляции эмоций и поведения, рекомендации отдавать детей в большие детские коллективы, требование следовать социальным эталонам во всем, даже в творчестве (снеговики в аппликации должны быть белыми, лисицы – рыжими, крокодилы – зелеными).

Логика отношений ребенка с миром намного сложнее. Его задача – не только вписаться в социальное окружение (то есть не остаться эгоистичным гедонистом). Он должен научиться доверять своей интуиции и всерьез слушать свои чувства: интуиция и эмоции приходят из бессознательной глубины и нужны для того, чтобы тонко настраиваться на жизненную сложность. Интуиция и эмоции помогают ориентироваться и находить неочевидные решения в непростых ситуациях.

Что бы ни делал ребенок, он действует осмысленно. Даже если не может ответить на вопрос «Что ты делаешь?». Смысл каждого детского поступка связан с важнейшими жизненными задачами, которые в данный момент, не осознавая этого, он пытается решать. Какие это задачи? Хорошо справляться с жизнью. И поскольку личность это не набор идей, а процесс накопления переживаний, детям нужны определенные переживания, опыты жизни. Например, для того, чтобы начать доверять миру и людям, они должны накопить опыты «я могу». Любить жизнь во всех ее проявлениях можно, лишь имея накопленный опыт переживаний «мне это нравится». Когда ребенок это делает, он таким образом отчасти узнает себя. Детям нужно иметь опыт гармонии с собой: это мое, а это мне не подходит. Наконец, им необходима решимость преобразовывать мир в деятельности и познавать его.

Жизненные задачи одна за другой появляются в определенной последовательности, у них есть своя логика. Об этих задачах мы расскажем, двигаясь в логике возрастов ребенка.

Младенцы. От 0 до 9 (10) месяцев

Они эмоционально открыты миру, ищут опоры и накапливают опыт актов доверия.

Это удивительное время в жизни каждого человека! Для родителей, особенно для матери, эти первые месяцы жизни с ребенком занимают особое место. Этот период не похож ни на один другой на ее и его жизненном пути. Это время стремительных, грандиозных изменений.

Кого видят родители?

Сначала родителям еще непонятно, какой он, их ребенок, в чем нуждается, что они могут ему дать. День за днем родители открывают для себя своего ребенка и остаются для него главным условием выживания. Без близких взрослых дети не могут жить.

В этот период особенно много напряжения и теснейшего повседневного контакта. Резко перестраивается семейный уклад, меняется ритм жизни каждого члена семьи. Каждый проходит свой путь по принятию нового человека, новой личности в свой ближний круг.

Что происходит на стороне ребенка

Беспомощность младенцев – это скорее миф, который отражает страхи и тревоги взрослых. Родители находятся под огромным впечатлением от того, какой он «крохотный», «слабый», «неприспособленный». А у маленьких детей между тем есть замечательная особенность – способность затронуть сердце любого взрослого человека. Так работает эволюционный механизм выживания: случись что – никто не пройдет мимо. Ребенок от рождения обладает этой огромной силой воздействия на других! И уже поэтому говорить о его беспомощности, не уточняя, что имеется в виду, неверно. Конечно, он не выживет без взрослого, но он-то этого не знает. Поэтому он не чувствует беспомощности. Наоборот, помогает себе сам и заставляет других помогать себе, эмоционально воздействуя на них с огромной силой. Ничто так не трогает, даже черствого человека, как плачущий младенец.

Новорожденные к тому же умны. Они не просто способны видеть, слышать, обонять, осязать, ощущать вкус, они нуждаются в восприятии нового. Когда у них нет новых впечатлений, они заболевают, перестают расти и развиваться, даже если их идеально кормят, если в помещении чисто и тепло. Для развития каждому ребенку необходима оптимальная стимуляция,

подходящая по интенсивности именно ему. Чтобы младенец достиг оптимального уровня возбуждения, ему, с одной стороны, должно быть нескучно, а с другой стороны, комфортно (не слишком громко, не очень ярко). Чрезмерно сильный звук, например, может его напугать, а слабый не привлечет внимания. Ребенок откликается на что-то созвучное его актуальному энергетическому состоянию.

Младенцы обладают синергическими способностями: от рождения умеют переводить полученную информацию из одного органа чувств в другой. Тактильные переживания, к примеру, они переводят в зрительные, и возникает чувство «я уже это знаю». Швейцарский психолог Жан Пиаже (Jean Piaget), занимавшийся психологией мышления, считал, что опыт восприятия накапливается, но он не учитывал феноменологическую особенность этого процесса. Уникальная способность младенцев соединять разрозненные переживания в единое целое, улавливать сущностное из малого, позволяет им активно познавать мир. Вот приятные прикосновения, а вот нежные звуки – они складываются в единый образ. Это одна и та же мама, она гладит по головке и нежно повторяет утешительные слова. Ее образ состоит из тактильных и звуковых ощущений. Благодаря маме младенец переживает чувство покоя. С ее появлением утихает буря, вызванная дискомфортом или голодом. Позже у него сложится образ настоящий мамы как отдельного существа. Пока же происходят первые открытия. Мама пока воспринимается как явление природы.

То, что чувствует ребенок в этом возрасте, можно сравнить с тем, что переживает взрослый, впервые увидев современную бессюжетную хореографию. Поначалу танец воспринимается не целиком, а только как последовательность замысловатых движений. И лишь постепенно (причем не у всех зрителей) открываются какие-то смыслы, что-то вдруг начинает волновать в танце, откликаться. Разным зрителям в разные моменты вдруг приходит откровение. А другие могут даже уйти с представления, если картина происходящего на сцене не будет складываться во что-то осмысленное. Но ребенок не может уйти. Он все равно как-то «прочитает» этот пока бесформенный для него мир. Он вынужден понимать его, чтобы быть здесь.

Зрительная система ребенка устроена так, что разглядывать лицо ему приятнее, чем что-либо другое. Смотреть в глаза другому человеку – одно из самых захватывающих занятий в этом возрасте. Глаза – не просто центр лицевого «ландшафта», но зеркало души. Глаза другого наполняют ребенка интенсивными положительными эмоциями. Для ребенка нет прошлого и

будущего, он просто еще не помнит, что было (память появится к середине второго года), поэтому пока имеет значение только «здесь-и-сейчас» – то, что «между нами». Это сложное и богатое деталями взаимодействие между ребенком и его родителями фиксирует те тончайшие движения, жесты, взгляды, которыми они регулируют взаимные потоки чувств. Так формируется основа общения на всю будущую жизнь.

Обычно с младенцами взрослые общаются довольно предсказуемыми способами, часто демонстрируя преувеличенные эмоции и намерения. Врожденная способность упорядочивать мир позволяет детям очень рано улавливать стиль каждого взрослого и приспосабливаться к нему.

У ребенка имеются разные чувства по отношению к разным взрослым. С кем-то из них ему более комфортно, чем с другими. **Это связано с уровнем возбуждения, который ему наиболее приятен.** Вне этого диапазона ребенку некомфортно, поэтому он быстро учится его регулировать. Например, он отводит взгляд, чтобы отказаться от стимулов слишком интенсивных, или, выражая мимикой эмоции, ищет и поощряет более интенсивную стимуляцию, если она для него недостаточна. Постепенно появляется устойчивый «рисунок» взаимодействия с каждым человеком – своего рода «портрет другого» в ощущениях ребенка.

Рядом с предсказуемыми близкими взрослыми людьми младенцы упорядочивают переживания себя. Так, четырехмесячный младенец никогда не перепутает, чей пальчик он сосет, – свой или своего брата-близнеца. **Ощущение авторства своего активного действия составляет основу личности: это я делаю это!** (Выдающийся американский исследователь младенцев Дэниел Стерн (Daniel Stern) называл это core self – «ядро самости».) Оно становится той точкой опоры, которая нужна для успешного исследования мира вокруг. Итак, у детей от 0 до 9 (10) месяцев много важных дел:

• Организовывать и упорядочивать первоначальные ощущения.

• Устанавливать социальные связи: сначала обмениваться эмоциями и впечатлениями, потом – сотрудничать (кооперироваться) со взрослыми;

• Проверять уже знакомый им мир на прочность, именно поэтому они нуждаются в том, чтобы однотипные события повторялись. Из этой повторяемости позднее сформируется ощущение предсказуемости мира и, как следствие, доверие к нему.

• Использовать разные способы сообщать взрослым о своих

потребностях.

• Различать других людей. Разделять их на близких и чужих. Сообщать о своем желании общаться с ними или не делать этого.

• Интересоваться не только близкими людьми, но и предметами.

• Расширять освоенные пространства. Сначала – собственное тело, потом кроватка, манеж, комната, в которой разрешено ползать, а затем и вставать на ножки. Горизонты раздвигаются.

Главная жизненная задача

Ему необходимо разобраться в том, куда он попал. Ребенок занят миром, изучает окружающую обстановку, подобно тому, как каждый из нас, впервые оказавшись в незнакомом и странном месте, начинает с ориентирования.

К 9 (10) месяцам он уже кое-что понимает про мир, про предсказуемость или непредсказуемость близких взрослых. Но к людям все-таки относится еще как к физическим явлениям, как части предметного мира. Вместе с тем он знает, что он и мама, как бы нежно и близко ни соприкасались, – это два разных физических тела.

Уже пора начинать воспитывать?

В начале книги мы писали о том, чем отличаются забота о ребенке и его воспитание. Первый год жизни, кажется, почти полностью посвящен заботе о нем. Когда же начинать воспитание?

Теперь вы знаете, какую жизненную задачу решает сейчас ребенок. Все 9 месяцев он ищет ответы на фундаментальные вопросы: *«Я здесь, в этом мире. И мир постоянно удивляет меня. Могу ли я быть здесь? Есть ли у меня собственное пространство? Защита? Опоры?»* Напомним, что и у нас, взрослых, именно эти вопросы становятся главными в любом новом, неизвестном, не освоенном пока месте – на новой работе, в новом городе, в чужой стране, в обществе малознакомых людей. Когда мы не чувствуем доверия к месту, мы начинаем бороться за него – исследовать, проверять на надежность. Для нас в этот момент очень важным становится проводник – другой человек, который ориентируется здесь лучше нас. Такими проводниками и мы сами должны стать для своих детей. Это и будет воспитание.

В этом возрасте оно выглядит, например, так. Мама с опережением комментирует каждое свое действие по отношению к ребенку: *«Сейчас мы с тобой поедим, я вижу, что ты голодный», «На улице прекрасная погода, пора собираться на прогулку».* Она подходит к только что проснувшемуся сыну, ловит его взгляд,

приветствует: *«Ну иди ко мне на ручки»*. Берет его на руки: *«Сейчас я снимаю с тебя мокрый подгузник, вот так. А теперь мы наденем чистенький, вот так, аккуратно закрепим»*. Мама воркует, перечисляя то, что она делает. Благодаря тому, что это повторяется несколько раз в день, каждый день, у младенца возникает ощущение предсказуемости мира и чувство покоя. В общем потоке впечатлений и внутренних ощущений вырисовывается образ мамы, возвращение после сна, переход из положения лежа в вертикальное положение на руках у мамы. А затем ее руки, ее прикосновения, ее грудь… Предсказуемость очень важна для маленьких детей, но это не значит, что кормить нужно тоже строго в одно и то же время.

Если предсказуемость настолько важна для младенцев, нуждаются ли они в том, чтобы рядом был один и тот же взрослый? Только мама, например? На наш взгляд, это могут быть разные взрослые, но каждый из них должен понимать потребности ребенка и находить свои способы взаимодействия с ним. Мама приветствует ребенка одним образом – своим тембром голоса, своими интонациями. Но два раза в неделю, может быть, приходит бабушка, и у нее свои интонации. Она даже называет малыша по-другому. Повторяясь, та и другая ситуации – встреча с разными взрослыми – становятся знакомыми, предсказуемыми для ребенка. Главное, чтобы взрослые, заботясь о нем, были с ним в диалоге, рассказывали о своих намерениях и планах.

Ребенок может выдержать разные события при одном условии: близкий ему взрослый должен быть предсказуем и спокоен.

У каждого из нас бывают разные эмоциональные состояния, мы все живые люди. Вот две ситуации.

Мама чем-то сильно расстроена, но не хочет показывать это ребенку. Ей кажется правильным сдерживать чувства. Она подходит к дочери, заговаривает с ней и делает обычные ритуальные манипуляции. В ответ та начинает *«капризничать»*.

А вот как будто противоположная ситуация: мама вернулась домой в прекрасном настроении, она возбуждена и энергична. Но общение с только что проснувшимся ребенком не заладилось – он не захотел идти к ней на руки, отказался от груди.

Что общего в этих ситуациях?

По какой-то причине резко изменился «энергетический портрет» мамы – ребенок в этот момент ощущает себя так, будто перед ним новый человек, нужно время, чтобы к нему

привыкнуть. Но эта незнакомка имеет также черты мамы – так трудно все связать воедино… Младенец не готов довериться этой ситуации. **В этот момент маме предстоит вспомнить все шаги открытого восприятия** *(подробнее см. главу 3)*. Тогда она заметит, что ей прежде всего нужно заняться собой, ей нужен диалог с собой и только потом – открытый и искренний диалог с ребенком. Как только мама увидит, что свое нужно будет потихоньку «убрать в скобки», и просто назовет свое состояние, произойдет чудо – она снова станет самой собой в глазах ребенка. *«Да, девочка, мне сегодня что-то очень грустно»* или *«Я так к тебе спешила, дорогой, что, наверное, испугала тебя своей активностью, извини, мой милый, я уже успокаиваюсь».* Как-то так. Чудо объясняется просто: **к искренней маме ребенок может эмоционально подстроиться, а к закрытой – нет.**

«Закрытая мама» заполнена собственными чувствами (недовольством, тревогой, гневом или, наоборот, радостью, ожиданием прекрасной встречи и т. п.) настолько, что в ее внутреннем мире сейчас нет места для ребенка. И он именно это и чувствует. Но в диалоге можно ему про это сказать. Важно, чтобы и слова, и чувства, и язык тела говорили об одном и том же. Тогда мы становимся яснее для наших детей. И они чувствуют, что для них у нас все же есть место. Когда мы замечаем и принимаем свои чувства, они немного уменьшаются в размерах и «отодвигаются», оставляя пространство для другого человека.

«Жизненные навыки» – зачем?

Начиная с четырех с половиной – пяти лет в поведении каждого ребенка можно легко разглядеть несколько базовых умений, необходимых для того, чтобы жить среди людей. Родители и раньше замечали, что, например, младший сын чувствует настроение бабушки лучше, чем его сестра. А сестра спокойнее справляется с задачами, требующими терпения и упорства. Каждому ребенку какие-то ситуации даются легче, а какие-то сложнее. У каждого свои сильные стороны. Но к моменту, когда пора идти в школу, у большинства более или менее сформированы основные навыки, необходимые для социальной жизни.

Когда ребенок не владеет каким-то из них, он сталкивается с настоящими трудностями. Ему можно помочь, научив социальным действиям, которые он не смог освоить, непосредственно наблюдая (и копируя) поведение взрослых (возможно, потому, что сами взрослые ими не владеют). Так что в идее жизненных навыков заложено большое доверие к росту и развитию. В начальных классах школ во многих системах образования это и происходит: дети осваивают жизненные навыки. Социализация в этом случае выглядит как систематическое обучение им. Но почему мы вспомнили о навыках сейчас?

Усилия родителей сделать максимум хорошего для своего ребенка, точные воспитательные стратегии и преодоленные конфликты – все это проявится в том, как ребенок относится к себе, другим людям, к миру. Так вот, его поведение в типичных ситуациях помогает понять, все ли с ребенком в порядке. Давайте понаблюдаем.

«Кажется, он не умеет играть с детьми, видно, что хочет. Но, если его не пригласят, так и будет стоять в стороне». Или: «Когда она полна негодования, не знает, что делать с такими сильными чувствами, она начинает бегать по комнате и кричать. Значит, пока не умеет справляться с аффектами, не знает, как выразить свои чувства».

Очень важно не забывать: ребенок пока не умеет, и его можно научить. Жизненные навыки – это зрелое, взрослое поведение (взрослое в соответствии с возрастом ребенка) в определенной часто встречающейся ситуации. Поведение в каком-то смысле эталонное.

Присмотритесь к ребенку: умеет ли он слушать других людей, задает ли вопросы, как вступает в разговор, может ли

предложить свою помощь взрослому? А ребенку? Наблюдая за тем, как ваш сын или дочь ведут себя в этих обыденных ситуациях (помня, конечно, о его возрасте), вы заметите те из них, в которых у него есть трудности, где он проваливается. И сможете ему помочь.

Вместе поразмышляйте над тем, каким может быть поведение в этой ситуации, помогите ему «примерить на себя» лучший способ обходиться с нею. *«Хочешь взять понравившуюся игрушку? Чтобы не быть уличенным в воровстве, обязательно найди ее хозяина и попроси разрешения поиграть. Спроси именно у него, а не у пробегающего мимо малыша, который тебе крикнет в ответ на твой вопрос: «Можно, я возьму»? – «Да, бери, она не моя!»*

Жизненные навыки – хороший ориентир для родителей, потому что действительно показывают, как должно быть и что сейчас пока не так. Но есть одна проблема. Вот, например, умение и готовность спрашивать разрешения, когда хочется взять чужое. Хороший навык, легко усваивается детьми. Но не всеми. Если ребенок долго жил «впроголодь», если он из-за сложного периода жизни родителей не имел возможности получать в подарок новые игрушки и эта тема с ним не обсуждалась иначе как «ты же видишь, я себе тоже ничего не могу купить, у нас финансовые проблемы», тогда ребенок не может поступить правильно. Потому что у него сложилось бессознательное убеждение, что совершенно необходимое ему просить бесполезно, ему самому нужно заботиться о том, чтобы не «умереть от голода». Такому ребенку невозможно втолковать, что нужно спрашивать разрешения, когда берешь. Он ведет себя так же, как взрослые люди, которые, изголодавшись по чему-то, становятся не слишком разборчивы в средствах.

Получается, что социально приемлемое поведение закладывается не в четыре с половиной – пять лет, а раньше, с самого рождения. Оно определяется всем опытом жизни ребенка. Речь идет о чувствах, которые возникают у детей в определенной ситуации. Этим чувствам не научишь, они складываются постепенно и спонтанно в общении с родителями, со сверстниками. Именно такой опыт создает фундамент для появления к пяти годам социального поведения, способности овладеть навыками, необходимыми для жизни среди других людей.

Итак, можно сказать, что каждый жизненный навык содержит в себе историю жизненных ситуаций, начиная с самого младенчества. Чтобы вы могли с большей определенностью судить о развитии личности ребенка в первое семилетие жизни, мы приготовили вам важный ориентир – набор основных

жизненных навыков, которыми спонтанно может владеть 5–7-летний ребенок. Эти навыки развиваются при успешном решении жизненных задач.

Навык 1. Умение слушать

Наблюдая за родителями, ребенок постепенно перенимает их способ слушать мир. Позднее, с 4,5–5 лет, эта способность станет одним из самых важных жизненных навыков – базовых умений, необходимых для жизни.

Описание навыка: когда ребенок слушает, он…

…смотрит на человека, который говорит,

…пытается понять, что ему говорят,

…показывает это «языком тела» (кивает или выражает несогласие),

…задает встречные вопросы,

…молчит, пока говорит собеседник.

Когда навык не сформирован, ребенок…

…не оборачивается на того, кто обращается к нему,

…убегает от говорящего,

…перебивает или переключается (как будто намеренно) на другое занятие в тот момент, когда с ним разговаривают.

Жизненное значение навыка: только умея воспринимать других людей, настраиваться на них, можно научиться жить среди людей, то есть в социальном мире. Когда ребенок слышит и понимает другого человека, он может соотнести услышанное с собой и как-то отнестись к нему – почувствовать согласие или несогласие и дать какой-то ответ.

Фундамент навыка слушания – отношения младенца и взрослых. Если в первый год жизни ребенок в со-настройке с близкими взрослыми переживает хорошие чувства, если ему не надо постоянно защищаться, позже он сохраняет это чувство на всю жизнь. Оно проявится в том, что он с готовностью будет общаться со сверстниками, с воспитательницей в детском саду, учительницей в школе.

Часто родители приводят ребенка в садик потому, что он «замкнутый», «стеснительный», «боязливый», «не умеет общаться с детьми». Они надеются, что в садике его этому научат. Конечно, в хорошем садике воспитательницы могут многое подправить. Но им для этого нужно успеть закрепить в душе ребенка (в его эмоциональной памяти) немало опытов актов доверия и

связанных с ними положительных переживаний. Иными словами, нечто хорошее в области чувств должно перевесить прежние не слишком удачные воспоминания о специфических со-настройках с родителями (слишком энергичными, торопливыми, взрывными, то есть просто не увидевшими и не принявшими особенности темперамента своего малыша). Выходит так, что навыку «слушать других людей» ребенок начинает учиться, когда ему еще нет и года.

Ранний возраст. От 9 (10) до 36 месяцев

Дети увлеченно экспериментируют с предметами, пространством и отношениями

Жизнь с «ребенком на руках» (многим родителям первые месяцы казались слишком тяжелыми) заканчивается – наступает жизнь с «ребенком в бегах». И взрослые понимают, что настоящие силы нужны им именно сейчас. Раньше, например, было проще переключить внимание младенца, успокоить его или заинтересовать. Для этого достаточно было просто унести его в другую комнату или подойти с ним на руках к окну. Но вот он встал на ноги и теперь передвигается самостоятельно, целенаправленно приближается к тому, что его влечет, манит. Ребенок стремится завладеть привлекательным объектом, он может подолгу повторять действия, которые дают интересный результат (бросать, например, ложку на пол), по многу раз в день обращает к родителям вопросительный взгляд «Можно?» перед той чертой, за которую ему велено было не заходить. Он стал самостоятельнее, и родителям необходимо выстраивать с ним другую систему отношений.

Кого видят родители?

Активного человека. Он бесстрашно осваивает новые пространства и стремится экспериментировать со всеми предметами, которые встречаются на пути. Он открывает и закрывает дверцы шкафов; вынимает с полочек все, что там лежит; смешивает крупы из кухонных баночек; льет воду по всему дому; раскачивает маятник больших часов, и так далее, и так далее. Он не всегда слышит запреты старших. А если слышит, то быстро их забывает. Впервые появляются настойчивые слезы и даже истерики. *«Я хочу!»* или *«А я это делать буду!»*

Он только-только начинает говорить. Координация движений еще несовершенна. Он бывает слишком возбужден, успокоить его теперь труднее, чем раньше. Появляется первая агрессия: стукнуть, укусить, ущипнуть, замахнуться, подраться. Ребенок упрям, он «вязнет» в своих желаниях, настаивает на них. Нередко привлекательность того, чем он занят сейчас, настолько сильна, что он не слышит и не видит нас, взрослых.

В этом возрасте у детей очень развито осязание. Они чувствительны к фактуре тканей одежды, к температуре среды, но еще не могут выразить, объяснить, чего хотят, что́ им доставляет дискомфорт. Поэтому они начинают капризничать: *«Не буду это надевать», «Пойдем отсюда»*.

Что происходит на стороне ребенка

Примерно в 9–10 месяцев резко и быстро меняется внешний облик детей и одновременно происходит резкий скачок в ощущении себя самого. В этот короткий переходный период ребенок делает два невероятных открытия. Он обнаруживает, что обладает «внутренним миром». (И этот мир может оставаться невидимым для других до тех пор, пока ребенок не захочет его выразить.) Теперь он знает о том, что и у него, и у мамы есть чувства. И они могут не совпадать.

Второе открытие заключается в том, что переживанием можно с кем-то поделиться! Например, это может быть намерение действовать («Я хочу это!»), или состояние чувств («Это восхитительно!»), или указывающий жест, попытка обратить внимание мамы на что-то интересное («Посмотри на эту игрушку!»). Момент, когда детям удается вместе со взрослыми переживать одно и то же чувство, становится для них настоящим открытием и наполняет жизнь новыми радостями.

Ребенок хочет творожок. И он показывает пальцем на холодильник, потому что уверен, что мама знает, что он хочет именно творожок, а тот находится в холодильнике. Эта ежедневная со-настройка со взрослым требует усердия и настоящей включенности в процесс. И на стороне ребенка работа эта неизменно подкрепляется радостью и даже ликованием. А вот родители очень устают. Одна мама призналась: *«Мой сын очень любит смотреть, как мяч отскакивает от пола, он этому сильно радуется, оживляется, просит заниматься этим каждый день. А я, честно говоря, не могу уже слышать ни звука отскакивающего мяча, ни вообще слова “мяч”».*

Конечно, в этот период дети еще не могут чувствовать, что маме или папе уже не весело, не принимают они и отказов взрослых – все это придет значительно позже. **Пока предметы заслоняют для них мир отношений.** *«Когда же он перестанет радоваться этому мячу?»* – устало спрашивает мама. Общие с родителями увлечения и общие эмоции бесценны для развития ребенка, потому что они учат понимать и создавать межличностный смысл. Они же становятся фундаментом для возникновения активной речи. Поэтому так важно разделять с детьми такие моменты радости.

Взрослый человек теперь интересен ребенку как тот, кто обладает той же способностью пережить чувство «мне это (не) нравится» по сотням поводов в течение дня. *«Как это мне?», «Как мне с этим находиться рядом?» «В руке?», «А во рту?», «Нравится?»* **Таким образом маленькие дети отрабатывают важнейшую**

для человека способность – соотноситься с собой.

Ребенок начинает ходить, и теперь его общение с близкими становится чередой переживаний: то близости при встрече, то автономии, когда он сползает с колен матери, чтобы исследовать мир самостоятельно. Возникают качели надежных отношений, отдаление сменяется возвращением. В результате таких познавательных экспериментов появляется новый план, план представлений. Он проявляется в том, что ребенок начинает искать исчезнувшие из вида предметы. Раньше он этого не делал, они для него переставали существовать, как только он их не видел. Теперь они существуют в представлении ребенка. Появляется первая память. Зарождается простая игра: для того чтобы играть, нужно иметь план представлений, то есть иметь в виду что-то, что есть только в воображении, в фантазиях. Все эти перемены подготавливают развитие активной речи. И в какой-то момент происходит внезапное открытие, что общий с папой или мамой смысл может быть обозначен словом. С 15–18 месяцев дети, как правило, начинают говорить и оказываются в новой Вселенной. Теперь они обладают практически безграничными возможностями инициировать события, связывающие их и окружающих.

Одновременно с первыми словами происходит нечто еще более важное: ребенок вычленяет себя из мира в качестве Я[11]. Он больше не говорит о себе в третьем лице (*«Саша пришел»* или *«Аня хочет»*), только в первом: *«Я пришел», «Я хочу».* Глядя на себя в зеркало, понимает, что там не другой ребенок, а он сам. Именно он.

Дети начинают отличать свои и чужие чувства, чувства «про себя» от чувств «про другого». Примерно с 18 месяцев появляется эмпатия, способность сопереживать. Начинается оформление границ собственного Я: это мое, а это – не мое; одновременно приходят и первые конфликты. Меня не заметили или не приняли во внимание, а раньше к этим фактам не было чувствительности. Так что первые обиды появляются примерно к полутора годам. Кроме того, языковое общение чревато искажениями смыслов: заговоривший ребенок снова и снова переживает, что его не поняли. Оказывается, есть немало такого, что вообще словами не передается.

Ни один язык не может во всей полноте отразить богатейший, полный нюансов переживаний дословесный опыт ребенка. Как часто и мы, взрослые, опустившись на глубину своей памяти, чувствуем что-то настолько прекрасное и трогательное, что не можем найти слов, чтобы передать другим силу своего

переживания! Слова грубее чувств. Печально осознавать, но словесное общение приводит к закономерному исчезновению из поля зрения (вернее, чувствования) переживаний, для которых не хватает слов. **Ребенок примерно с 18 месяцев впервые встречается с тем, что невозможно быть до конца и полностью понятым даже мамой!** Эта драма открывается очень рано и становится темой жизни человека. К счастью, это не воспринимается трагически, но может раздражать и даже злить.

Как мы можем понять, что у нашей дочери, у нашего сына появляется Я?

Это происходит в тот момент, когда ребенок начинает нам говорить «нет!», отстаивая собственное желание или намерение. Событие удивительное и невероятно важное для жизни отдельного человека. Ведь за каждым *«нет!»* есть также *«да!»*. В тот момент, когда дети говорят «нет» нашим предложениям или просьбам, для них важнее что-то другое, чему они и говорят «да!». Конечно, это осложняет жизнь родителей, но подумайте – ведь это чудо: если он что-то отстаивает, значит, у него появилось Собственное. И теперь это собственное становится фокусом его пристального интереса, пусть даже внешне оно проявляется в капризах и истериках.

У каждого ребенка есть право быть собой. Его *«Нет!», «Не хочу!», «Я сам!»* – это яркая манифестация становления личностью. Наверняка и вы знаете немало историй, свидетельствующих о великом «упрямстве духа» в 2–3-летнем возрасте. Так, один известный нам малыш получил в подарок теплую пижаму с мишками. Она ему так понравилась, что он «убедил» родителей повести его в детский сад на следующий день в ней, только в ней. Целый день он ходил в этой пижамке на все занятия, на прогулку, ел и спал. Другой малыш получил в подарок педальную машину, почти как настоящую, но нажимать на педали ему было пока тяжело. Родители хотели убрать машину на балкон до лучших времен, но не тут-то было. С прогулки красный и потный от предельных усилий мальчик возвращался по-настоящему счастливым. Он сидел на руках у уставшего папы, который в другой руке нес злополучную машину.

Главная жизненная задача

К задаче первого возрастного периода (проверить мир на надежность и предсказуемость) теперь добавляется новая – прожить мир, прочувствовать: *«Нравится ли он мне?»* Это переживание невероятно важно в масштабе жизни, потому что в такие моменты развивается способность соотносить впечатления от мира с собой. Слышать собственный эмоционально-телесный

ответ на вопросы: *«Мне это нравится?», «Интересно?», «Подходит?»* – и ориентироваться на него в своих действиях. Только так человек может узнать о том, что его жизнь – именно его! – ему подходит. Такое базовое представление приходится на первые 24 месяца. Позднее, с появлением речи на первый план выступает еще одна задача – вычленить себя из мира в качестве Я (личности). Если раньше ребенок эмоционально сливался с миром, растворялся в нем, то теперь фокусирует внимание на переживании своих границ и своей отдельности.

Воспитание в 9–36 месяцев

С 9 (10) месяцев до эпохи активной речи главная задача взрослого – радоваться каждому открытию ребенка. Мир ведь и вправду удивительный, многообразный. Экспериментировать вместе с детьми, сотрудничать с ними может стать настоящим удовольствием для родителей. *(Тут, возможно, стоит еще раз вернуться к главе 3.)*

Примерно в полтора года к этой теме добавляется новая – начать устанавливать границы для ребенка, выработать систему «можно» и «нельзя».

Дети знакомятся с границами и запретами, узнают о том, что мир не всегда соответствует ожиданиям, у него свои законы, и нередко он сопротивляется преобразованиям. Ребенок уже знает об этом, он терпелив и усерден, когда пытается построить пирамидку или вставить стаканчики друг в друга. Теперь на очереди границы и «сопротивляемость» в отношениях с людьми. Интересы могут не совпадать, а желание завладеть игрушкой – привести к конфликту в песочнице.

Конфликты – это нормальное и необходимое условие для взросления детей: они развивают личность, укрепляют Я. Пройти через череду ежедневных конфликтов творчески и без агрессии – вот высший пилотаж родительского мастерства.

Когда родители устанавливают границы, запрещают или ограничивают ребенка, они, как правило, ориентируются на одну из трех стратегий.

Первая – это внятное, спокойное «нельзя». Оно четко делится на то, что абсолютно недопустимо, и то, что недопустимо только сейчас (для меня, в этой ситуации, в гостях у бабушки и т. д.).

Вторая – авторитарное «нельзя»: «Я сказал, значит, так и будет!» В этом случае доминирует власть человека, а не власть правила.

Третья – хаотичное и бессистемное «нельзя»: сегодня запрещено одно, а завтра совсем другое. Из-за непредсказуемости взрослых дети не могут определить, что можно, а чего

действительно нельзя.

Когда взрослые используют второй и третий тип запретов, они воспитывают либо «замирающего» в бездействии и бесчувственности человека, либо искусного манипулятора, который хоть и добивается своего, но в глубине души лишен уверенности в своих правах. Освоить первую стратегию легче тем, кто владеет навыком установления границ и правил.

Несколько тезисов об установлении правил

• **Важно помнить: то, что можно, и то, чего нельзя, не становятся понятными и очевидными с первого раза.** Установление правил – процесс длительный. Мы, взрослые, тоже невнимательно читаем инструкции, что-то упускаем, чему-то не придаем значения. Мы тоже что-то пытаемся игнорировать в детской наивной самоуверенности (авось обойдется). Родителям необходимо терпение и готовность несколько раз спокойно повторять одно и то же правило или запрет. (Обычно взрослый человек «слышит» после четвертого повторения, детям на установление одного правила нужно не меньше двух недель.)

• **Для того чтобы правила были понятны ребенку, они должны быть простыми, краткими, четкими.** Запретов не может быть много. И они должны быть настоящими запретами: «Нельзя, потому что нельзя». Запреты одинаковы для всех. Ребенку важно видеть, что взрослые также соблюдают правила, пусть и другие. Взрослому разрешается трогать чайник, но для него тоже есть запреты, о которых он может сказать: «Очень хочется есть, но кусочничать не будем, дождемся, пока мама позовет обедать».

• **Пространство нужно организовать в соответствии с запретами.** Если папин ноутбук нельзя брать, значит, лучше, чтобы он оставался на папином столе. Для ребенка ноутбук на папином столе и тот же ноутбук, забытый на кресле, – это разные вещи. Не забывайте о том, что есть множество приспособлений, позволяющих обезопасить пространство, которое ребенок страстно и бесстрашно осваивает.

• **Правила должны поддерживать все члены семьи** – и это самое сложное в установлении границ. Это требование трудно выполнить, если в семье не прояснены отношения между взрослыми, если есть привычка (плохая) выделять кого-то из детей или внуков. Нет ничего хуже, чем получить от взрослых послание: «Ты особенный». Папа разрешает ребенку играть со своим телефоном, но тут же строго запрещает прикасаться к телефону своей жене. Даже не вдаваясь в отношения между взрослыми, скажем: для ребенка это очень плохо. Бабушка не

терпит, если кто-то из детей берет еду с ее тарелки во время общей трапезы. Когда же это делает любимая внучка, она просто не замечает этого.

• **Проведение границ может поставить под угрозу теплые, хорошие отношения.** Взрослым нужно учиться выдерживать без обид *(см. об этом главу 4)* заявления рассерженного ребенка: *«Ты плохая!», «Ты злой!»,* проявлять спокойную настойчивость и помнить о том, чтобы обязательно восстановить теплые отношения после того, как ребенок сделал то, о чем его просили. Немаловажно творчески подойти к созданию семейных событий, повторяющихся теплых минут вместе, будь то чтение, рассказывание коротких историй или просто воскресная прогулка. Со-радоваться и вместе грустить. Но все-таки больше радоваться вместе, смеяться и играть.

Мы говорим о воспитании детей от 9 (10) до 36 месяцев. **Этот возраст – начало развития достоинства и самоценности личности ребенка.** Почему мы делаем акцент именно на этом? А не на том, садится ли ребенок на горшок, или на том, сколько слов он может сказать к 3 годам? Мы делаем это потому, что нам неизвестны здоровые дети, которые бы в конце концов не научились ходить в туалет самостоятельно или не заговорили бы немного раньше или позже, пусть даже после нескольких занятий со специальным логопедом. А вот тех, чье достоинство было искорежено к 2–3 годам, чья способность к развитию самоценности заблокирована, – таких людей мы, психологи, к сожалению, видим очень часто.

От родителей ребенок в этом возрасте ждет прежде всего деликатного внимания (это помогает ему накапливать чувство «меня видят», «я не пустое место и не предмет, который всем мешает»), ясного и твердого ориентирования в превратностях мира (через «можно» и «нельзя») и разделенных эмоций в совместных делах (важны и радость: «Вот мы какие!», и огорчение: «Эх, не получилось!»).

Навык 2. Умение обратиться за помощью

На втором году жизни начинает развиваться навык, без которого невозможна жизнь человека – обращение за помощью и поддержкой сначала к близкому взрослому, позднее – к другим людям. Когда маленький ребенок ищет взглядом взрослого, тянет его за рукав или говорит: *«Мам, смотри!»,* – он просит о поддержке и помощи. Позднее он станет описывать то, с чем не может справиться сам. И таким образом будет учиться не бояться

затруднительных ситуаций. Став еще старше, он сможет ждать, если помощь не может быть оказана сразу. Когда дети доверяют взрослым, они могут спокойно выдерживать некоторую неопределенность.

Описание навыка (дети обычно хорошо осваивают этот навык к 4–5 годам): ребенок, который умеет просить о помощи…

…оценивает ситуацию: могу ли я справиться сам,

…самостоятельно подходит к человеку, который может помочь, обращается к нему за помощью,

…если на него обратили внимание, говорит: «Помогите мне, пожалуйста»,

…дожидается ответа и, если ему согласились помочь, объясняет свою проблему,

…если ему отказали, ищет другого человека (взрослого или сверстника),

…говорит «спасибо!».

Когда навык не сформирован, ребенок…

…остается один на один с непосильной задачей,

…замирает и переживает свою беспомощность, или плачет, замыкается, гневается,

…избегает трудностей – подобно серфингисту, скользит от занятия к занятию, каждое из которых теряет для него привлекательность, как только появляется намек на затруднение;

…не готов ждать, требует немедленной помощи,

…не просит помощи, а привлекает к себе внимание «плохим поведением», истериками.

Жизненное значение навыка: целеустремленность и способность доводить дело до конца – основа лидерских качеств, но прежде всего этот навык отражает степень доверия ребенка взрослым. Как бы вам ни было трудно (некоторые мамы говорят о том, что ребенок в возрасте двух – трех лет постоянно требует ее присутствия рядом, не отпускает даже в туалет или душ), постарайтесь выдержать это испытание. Всегда помогайте ребенку, не бросайте его один на один с любым затруднением, где нужна поддержка. Ищите способы помочь ему, не жалейте на это времени. Но не забывайте себя, следите за собственным эмоциональным выгоранием. *(Подробнее см. главу 3.)*

Навык 3. Умение следовать полученной инструкции

Начиная с 5 лет и до конца жизни умение подчиняться

требованиям, не испытывая при этом обиды и неприятного чувства «на меня давят!», – это признак личностного здоровья. Удивительно, но этот навык напрямую связан с отношениями со взрослыми на третьем году жизни. Доверие к взрослому, опыт сотрудничества с ним мотивируют ребенка к тому, чтобы охотно выполнить просьбу взрослого или позволить ему себя научить.

Описание навыка: ребенок, который умеет следовать инструкции…

…охотно соглашается выполнить какое-то задание взрослого,

…внимательно слушает инструкцию,

…задает вопросы, если что-то непонятно,

…может повторить инструкцию по просьбе или тихо себе самому.

Когда навык не сформирован, ребенок…

…соглашается, не собираясь задание выполнять,

…берется за непосильные задания,

…начинает делать, не дослушав инструкцию.

Жизненное значение навыка: уметь оценивать свои возможности и, не обижаясь, выполнять предложенное задание – основа жизненного успеха, адекватной самооценки, профессионализма, партнерских установок и умения работать в команде.

Игровой период. От 3 до 5,5 лет

Ребенок неустанно исследует свои и чужие границы методом проб и ошибок

Этот золотой период дошкольного детства, пожалуй, самое творческое время на жизненном пути человека. Вот только один факт. До 2–2,5 лет большинство детей еще не смогут досмотреть даже короткий «пальчиковый» спектакль: они постараются снять пальчиковую куклу с руки взрослого и сами начнут что-нибудь делать с ней. Скорее всего, они откажутся играть вместе с другим ребенком, но захотят заполучить его игрушку, чтобы… ну, например, проверить на прочность ручки и ножки чужой куклы. Но вот теперь, перейдя рубеж трехлетия, дети совершенно меняются. Стремительно развивается их воображение. Они с удовольствием слушают короткие сказки, истории, рассматривают картинки, кукольные персонажи становятся героями их игр. Больше нет пределов их свободе: стать водителем пожарной машины или долететь до облаков, поднявшись в небо… Ребенок теперь может все, потому что у него есть воображаемая реальность. А в ней он может быть кем хочет.

Из сказок ребенок получает ненавязчивые и доходчивые ответы на трудные вопросы: об одиночестве, смерти, доверии, предательстве. Все эти вопросы явно и неявно воплощаются в адресованное взрослым «почему?». Возраст знаменитых «почему?» – это возраст примерно 4 лет. **В этот момент ребенок накапливает багаж для того, чтобы приблизительно к 7 годам выстроить несовершенную, но свою целостную картину мира.** Факты он настойчиво уточняет у взрослых, узнает из прочитанного и рассказанного ему, моделирует в играх, отражает в прикладном творчестве.

Кого видят родители

Родители видят ребенка, начинающего «играть по-настоящему». Теперь он не просто водит ложкой по игрушечной кастрюле с кашей или укладывает волосы феном всем, кто попал под руку, включая резиновых дракончиков. Ребенок выдумывает, фантазирует. Его фантазии еще логически несовершенны, в них много внутренней рассогласованности. Но эта новая воображаемая реальность – художественная по сути – доставляет детям настоящее удовольствие. Они радуются новой возможности играть так же, как еще недавно радовались тому, что смогли повторить действия взрослых. Из документального кино, отражающего мир, который попал в объектив, детская игра шаг за

шагом превращается в кино игровое, художественное. Заранее продуманного сценария часто еще нет. Фабула зарождается внутри процесса: «А теперь давай как будто…»

Часто дети просят нас поиграть с ними. Со старшими им проще договориться о том, чтобы была принята именно его, ребенка, инициатива. Им легче режиссировать процесс с кем-то из близких: когда родители соглашаются поиграть, они готовы побыть идеально послушными актерами.

Многие взрослые страдают от обрушивающегося на них потока высказываний ребенка. Дети становятся болтунами. Их речь развивается и дает им возможность быть комментаторами всего, что они видят, чувствуют, вспоминают в данный момент. Родители также замечают невероятное количество эмоций, которые переживает ребенок. И им часто кажется, что его переживания не вполне соотносятся с событиями в жизни.

Это время, когда дети страстно хотят войти в круг взрослых, быть с ними на равных. Ребенок всеми способами отстаивает свое мнение, требует, чтобы с ним считались. Способы эти в большинстве случаев взрослых не устраивают. Но этот громкий стук в дверь мира взрослых – хороший повод изменить стиль взаимодействия с ребенком, доверяя новой автономии ребенка, но не упуская из виду иерархии в отношениях. **В паре «ребенок – близкий взрослый» ориентирующая, главная позиция всегда должна быть на стороне взрослого человека.**

Что происходит на стороне ребенка?

В 3–4 года дети продолжают исследовать надежность окружающего их мира. Они расширяют освоенные пространства, продолжают «праздновать жизнь», наслаждаясь новыми социальными связями и разнообразными видами деятельности. Новая сфера отношений – со сверстниками – все больше выходит на первый план. Ребенок продолжает утверждать собственные границы, это его центральный интерес. Он учится, пусть с трудом, признавать и уважать также границы других людей. Удается это все лучше и лучше, если взрослые ему помогают.

Дополнительно возникает новая тема – ребенок начинает искать ответы на вопросы об устройстве мира, о сути разных явлений. Задает много вопросов «почему?», и вопросы эти – о взаимосвязях: *«Мама, ты потом стала юристом или такая родилась?», «Почему банан кривой?»* Ребенок сообщает множество своих идей о смысловых взаимосвязях, обнаруженных им в мире: *«Дети не должны принимать бабушкино лекарство, а то могут умереть», «Зачем сразу в тюрьму?* (Комментирует теленовости.) *Сначала надо в угол поставить». «Какие у вас ногти длинные*

(воспитательнице с маникюром), наверное, по деревьям удобно лазать».

Все эти отдельные кусочки мира ребенку нужно как-то связать в целостную картинку-мозаику. И дети поступают так же, как и мы, взрослые, когда, например, приезжаем впервые в другой город или страну. Сначала мы пытаемся понять: «Можно ли здесь оставаться?» (в смысле есть ли условия и возможности). Потом спрашиваем себя: «Нравится ли мне здесь?» (как тут всё). Если с этим все в порядке, переходим к вопросам: «Считаются ли здесь со мной?», «Какие тут правила и запреты?» И только потом наступает время понять: «Как вообще тут все устроено?», «Что это за место по большому счету?», «Как тут связано одно с другим?», «В чем своеобразие?», «Что тут можно делать?», «Что из этого может получиться в будущем?» Помните, в начале книги мы говорили о двух впечатлениях от первой встречи с Парижем. Первым всегда возникает вопрос: «Как у меня дела в Париже?» И только затем: «Как дела у Парижа?» – безотносительно к себе. (*Читайте об этом в начале книге, в разделе «Итак, мы начинаем».)*

Ребенок, пришедший сюда «ниоткуда», подобным образом открывает для себя этот неизвестный ему пока мир. С первого дня жизни до 7–9 месяцев он отвечает на вопросы: **«Могу ли я просто быть здесь?», «Могу ли я доверять этому миру?»** Затем на первый план выступает тема отношений: **«Нравится ли мне здесь?»**, «Что меня радует, что огорчает?», «Кто эти люди вокруг?» Эти две темы – «Можно ли доверять?» и «Нравится ли мне?» – отражают потребность детей в эмоционально наполненных отношениях с близкими взрослыми. Хорошие отношения и дают опыт положительных ответов на эти два основных жизненных вопроса. Так рождается базовое доверие к миру и появляется надежная привязанность к близкому человеку.

Примерно с 2 до 3 лет в дополнение к двум основным темам («Могу ли я?», «Нравится мне?») возникает новая: **«Имею ли я право быть собой?»** – ребенок учится отстаивать собственное. После кризиса 3 лет, когда дети в общих чертах уже разобрались с этим новым миром (с точки зрения возможности существовать в нем), у них впервые рождается философский интерес к самому миру. Это четвертая (и последняя) тема и новые вопросы: **«Что тут можно делать?», а потом: «Как тут все устроено?»** То есть к 4–5,5 годам ребенок разобрался с вопросами о себе (могу, нравится, имею право), и затем, в последний период предшкольного детства, на авансцену выходят общефилософские вопросы. Он теперь готов обсуждать, что собой представляет мир. Конечно, так, как он сейчас готов это понять.

Примерно с 2,5 до 5 лет дети творят: они занимаются

словотворчеством, из кусочков разных слов создают новые. В этот период появляется связная речь (развернутая и смысловая). Фокус интереса теперь деятельный, точнее творческий: «Что тут можно делать?» Это самый благоприятный возраст для развития активной инициативы. Лучше всего инициатива закаляется в игре. В детских играх разыгрываются настоящие драмы (не в смысле горестного исхода, а в смысле яркости сюжетных поворотов). В игре можно больше себе позволить и отпустить чувство вины за «не те» желания.

Развивается воля: «Давайте играть в это!» Заметьте, когда ребенок впервые сказал что-то подобное! Это значит, что пришло время рождения воли. Появляется целеполагание, играющий ребенок может подчиниться роли: «Я часовой на посту, поэтому не пойду в туалет: я должен терпеть». Воля предполагает готовность превозмогать трудности, а игра способствует формированию достаточно легкого (не чрезмерно серьезного) к ним отношения.

В игре ребенок чувствует себя умным, смелым, умелым, достойным большего. Всемогущим. В отличие от повседневной жизни, где взрослые дают детям понять, что многие желания недопустимы. Невыполнимы. Они сомневаются в возможностях ребенка и постоянно обращают его к реальности. Напоминают, например, о том, что до взрослости еще далеко. Для ребенка становится отдельной задачей сохранить доверие к своей инициативности. А задача для взрослого – ни в коем случае не подавить ее, постоянно провоцируя у ребенка чувство вины.

В этом возрасте дети также овладевают важнейшими коммуникативными компетенциями, многие из которых оттачиваются через игровые роли. Ребенку важно отстаивать свои права в отношениях с мамой и папой, а после – со сверстниками. Конфликты становятся большой частью жизни: в песочнице, в детском саду, в общении с бабушкой… **Он должен научиться учитывать другого человека, взрослого или ребенка, его интересы, но не упускать из виду также себя и свои интересы.** Лучше выигрывать вместе, чем за счет друг друга. Кто этому научит? Только взрослый Взрослый. Если не делать этого доброжелательно и терпеливо, уже к 5 годам у ребенка могут появиться неприятные черты: обидчивость, эгоистичность в отношениях с близкими и со сверстниками, ненасытная жадность и зависть, отказ признать себя совершившим ошибку или проигравшим, настойчивые поиски внимания к себе либо власти в отношениях, неспособность сочувствовать или что-то мирно обсудить, постоянные истерики и манипуляция окружающими.

Главная жизненная задача

Она состоит в том, чтобы научиться отстаивать собственные интересы и права в отношениях со сверстниками, такими же начинающими личностями (до сих пор ребенок тренировался в этом на маме и папе). Это сложная задача, которую предстоит решать до конца жизни: нужно привыкать жить в мире, который не всегда «за тебя», справляться с обидами, завистью и ревностью. Личностью человека делает готовность и умение отстаивать свое и при этом думать о других.

Воспитание детей 3–5,5 лет

В это полное конфликтов время детям необходимы родители – как никогда раньше! Дети нуждаются во встрече со старшими, с теми, кому они доверяют. Сейчас они особенно нуждаются в хороших разговорах со взрослыми. Напомним, что настоящий хороший разговор происходит лишь в том случае, если ребенок чувствует уважительное внимание, справедливую оценку и признание своей ценности. *(Подробнее об этом читайте в главе 6.)*

Есть несколько моментов, на которые важно обращать внимание, разговаривая с детьми этого возраста.

1. Помните, что сейчас творчество – главный способ существования вашего ребенка. Каждый его рисунок – это не попытка «сфотографировать» реальность, а пока единственно возможный способ описать свое представление о том, как устроен мир. Именно поэтому все главное сейчас для ребенка будет самым крупным на его рисунке.

Не оценивайте творчество, но старайтесь искренне интересоваться им. Дети не нуждаются в нашей критике, и им не нужно наше восхищение. Наоборот, они воспринимают их как грубое вторжение в свой эмоциональный мир. Слова *«Какой прекрасный рисунок! Какой же ты у нас талантливый!»* так же разрушительны для детского Я, как и *«Положи рисунок на стол. Я сейчас занята, потом посмотрю»*. (Позднее мама забывает о рисунке, и тот просто валяется на столе, на полу, а потом и в мусорном ведре; ребенок это видит.)

Вредны также порывы немедленно научить делать правильно (то есть так, как принято) то, что задумал ребенок. Дети рисуют, строят, лепят не ради безупречного результата, не для того, чтобы овладеть навыками или освоить социальные нормы. Ими движет другое – потребность как-то выразить себя, выплеснуть огромный объем того нового, что они узнали и теперь пытаются эмоционально пережить. Поэтому невнимание или оценивающее внимание к своему рисунку или поделке ребенок воспринимает

как невнимание к себе, обесценивание своих чувств. И он прав, ведь на самом деле он только что доверчиво открыл вам свою жизненную философию.

В такие моменты не стоит комментировать и оценивать, просто поинтересуйтесь, расспросите: *«Что нарисовано?», «Что тут происходит», «Кто это тут?»* Слушайте внимательно и удивляйтесь. И еще, забудьте и никогда не употребляйте до его 9 лет фразу: «Так не бывает – то, что ты нарисовал».

2. Поддерживайте, обсуждайте, драматизируйте инициативы ребенка. И терпеливо помогайте ему находить свои зоны ответственности в реализации инициативы. То, что ребенок не может сделать, например полететь на Марс или стать президентом, можно с ним обсуждать опираясь на его воображение. Многочисленные диалоги с ним важно строить не только вокруг того, как он это себе представляет, но и какая ответственность тогда на него ляжет. Готов ли он к ней? Но комментарии ни в коем случае не должны быть ироничными или поучающими. Только отношение всерьез, заинтересованное расспрашивание, мягкие вопросы: *«Конечно, это было бы здорово полететь на Марс, нам с мамой будет тебя очень не хватать, но мы выдержим. Знаешь, что меня беспокоит? Как быть с Мурзиком. Ты возьмешь его с собой?»*

3. Давайте пространство эмоциям ребенка, особенно сильным: и положительным, и отрицательным. Чувства, о которых рассказывают нам дети этого возраста (обида на друга, влюбленность, желание ответить на агрессию), настоящие и очень серьезные! К 5 годам формируются все основные личностные особенности человека. Помогите ребенку понимать свои чувства, обходиться с ними деликатно, не принижая и не возвеличивая их. Этому мы учим вас в этой книге. Сколько мы слышим от родителей пятилетних детей: «Он такой чувствительный», «Он такой добрый у нас» – родители говорят это в присутствии детей. **Чувства относятся к интимной сфере личности, их нельзя выносить на публичное обсуждение без разрешения самого ребенка, даже на встрече с психологом.** Можно говорить о том, что конкретно ребенок делает, что ему удается. А чувства – это область отношений в паре. Интимных отношений, очень личных, только между вами. Можно говорить о собственных чувствах, но, как мы писали, не злоупотреблять этим сильным оружием.

4. Вновь и вновь читайте и рассказывайте ребенку сказки. Иногда родители говорят, что это бесполезное чтение, отжившие литературные реалии. Или полагают, что ознакомительного чтения достаточно. Для того чтобы пройти вместе с героями сказок по жизненным тропам, ребенку нужно многократное

погружение в уже знакомый мир, где он с каждым разом все смелее и смелее принимает вызовы судьбы. Ребенку важно побояться, прочувствовать настоящие трудности, преодолеть их. Сказки создают глубокие основы жизненной стойкости. В сказке, потеряв родителей, пройдя через одиночество, можно обрести любовь, то есть другие близкие отношения. А можно воссоединиться с родителями после долгой вынужденной разлуки. И наконец, можно вернуться к жизни, когда колдовские чары утрачивают злую силу. Это полезно – перечитывать одну и ту же сказку десятки раз, потому что ребенок просит. Доверяйте детям и в этом.

5. Не уходите от разговоров на темы, которые интересуют ребенка. Он спрашивает вас настырно, по многу раз, непонятно зачем возвращается к тому, о чем, кажется, хорошо знает. Попробуйте понять, что стоит за этой настойчивостью. Будьте терпеливы. Привыкните к мысли, что много раз нужно возвращаться к теме, как будто с чистого листа. Лучшие результаты дает сочетание терпения и творческого подхода; хорошо, если эти функции распределены между родителями или между мамой и бабушкой, дедушкой.

6. Не забывайте о том, что воля ребенка активно формируется именно в этом возрасте. Воля хорошо работает там и тогда, где и когда человеку что-то нравится. Формирование воли ни в коем случае не должно протекать со слезами и обидами. Так можно сформировать неприятную привычку: «Я обижаюсь, когда меня заставляют что-то делать». Отрицательный эмоциональный опыт может на всю жизнь отвратить человека от желания попадать в ситуации, в которых важно быть ответственным. Так, если папа приучал сына к порядку, унижая его, то теперь, став взрослым мужчиной, каждый раз в обстоятельствах, когда требуется взять на себя ответственность, он чувствует ярость. Это само собой вспоминается унижение, через которое он прошел в детстве в той же ситуации, в которой звучало: «Ты должен».

7. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка была компания. Для игры, как для любой деятельности, где важен процесс, а не результат, необходимо время, пространство и то, что дает первоначальный импульс. Для хорошей игры нужен другой человек, в идеале – компания.

8. Сохраняйте возрастную иерархию. Ребенок этого возраста часто заявляет, что он уже большой. Мы, взрослые, отвечаем ему, что это не так, но бывает так, что мы реагируем на его слова, действия, поступки, как если бы они исходили от равного нам по возрасту. Когда родители возвышают ребенка до

уровня взрослого слишком часто, делегируют ему решение вопросов, находящихся в зоне собственной родительской ответственности, они грубо нарушают законы развития. Ребенок едет к бабушке и слышит от мамы: *«И пожалуйста, передай бабушке, что тебе нельзя есть так много конфет и целыми днями смотреть вместе с ней сериалы!»* Это недопустимое послание. *(Читайте об этом подробнее в главе 6.)* Именно в этот период особенно актуальным для родителей становится жизненный навык «убирать себя в скобки». Мы по-прежнему имеем дело с ребенком – импульсивным, спонтанным, непосредственным. «Убрать себя в скобки» означает ответственно решить свои взрослые проблемы и действовать исходя из интересов ребенка, не используя его как партнера для решения своих проблем, сохраняя возрастную иерархию.

Навык 4. Умение доводить дело до конца

Примерно к 3 годам начинают складываться предпосылки этого навыка. Это происходит, когда ребенок перестает отвлекаться от игры на новые яркие игрушки. Он теперь не прерывает игру, наоборот, включает в нее новые игрушки. Полностью этим навыком дети овладевают к школьному возрасту.

Описание навыка: ребенок, который умеет противостоять искушению переключиться на другое занятие…

…внимательно смотрит на то, что делает и может оценить, закончена ли она,

…когда дело завершено, стремится показать взрослому результат,

…степень готовности работы можно понять по его репликам: «Еще чуть-чуть», «Еще разок!», «Я все сделала!», «Молодец!».

Так выглядит сформированный навык в 4–5 лет. А в трехлетнем возрасте стремление закончить начатое еще только развивается в диалоге со взрослым, когда мама или папа спрашивают, например, по поводу рисунка или игры ребенка: «А что было дальше?», «А кого ты рисуешь/лепишь?», «Расскажи о нем».

Когда навык не сформирован, ребенок…

…бросает недоделанную работу, легко отвлекаясь на другое занятие и не замечая, что дело не доведено до конца,

…начав выполнять просьбу взрослого, на полдороге забывает, потому что увлекается игрой.

Жизненное значение навыка: чтобы внести в жизнь что-то свое, нужно не только это задумать, но и старательно воплотить. Важно видеть и ценить результаты своих начинаний, даже если они меньше изначально задуманных.

Навык 5. Умение вступать в обсуждение

Начиная с 3,5–4 лет из бесконечных детских «почему?» развивается навык философской или деловой беседы.

Описание навыка: ребенок к 7 годам…

…умеет поддерживать беседу на определенную тему, говорить сам, слушает другого и может дополнить услышанное,

…не перебивает, задает вопросы,

…не переключает разговор на другую тему или на себя, сам придерживается темы и может поправить собеседника, который отвлекся.

Когда навык не сформирован, ребенок…

…не участвует в разговоре, молчит, отводит глаза, продолжает заниматься своим делом (что-то перебирает, теребит),

…перебивает или переключается (как будто намеренно) на другое занятие либо начинает говорить на свою тему, о себе, о том, что его интересует.

Жизненное значение навыка: обсуждение той или иной темы сначала со взрослым, а затем (лет с пяти) со сверстниками – основа упорядочивания сведений о себе, о другом, о мире. В обсуждениях дети высказывают свое мнение, свои взгляды и убеждения, приобретают этот опыт. Одновременно закладывается хорошая привычка выслушивать другого, уточнять его позицию, точно задавать вопросы, спокойно вступать в дискуссию, опираясь на аргументы. Выстраивается логика собственного высказывания, оттачивается способность доносить свои мысли до другого. Хорошие обсуждения в жизни и детей, и взрослых приводят к построению новых планов, к открытию новых жизненных перспектив, к интересным совместным проектам (у детей – к содержательным играм и занятиям).

Навык 6. Умение предлагать помощь другому

Дети 1,5–2 лет любят присоединяться к занятиям взрослых. Большой интерес и энтузиазм вызывают и стирка, и

приготовление еды, и мелкий ремонт. Дети вызываются участвовать в этих делах, помогать взрослым, часто создавая при этом трудности для них. Мы же знаем, что даже трехлетние дети действительно помогают взрослым, если получают четкие инструкции. К 5 годам они уже могут заметить ситуацию, когда другие люди нуждаются в помощи, и могут предложить свою помощь. К 7 годам, предлагая ее, они готовы подождать согласия, а также выполнить рекомендации и выслушать уточнения, какой именно помощи от них ждут.

Описание навыка: ребенок, который умеет предлагать свою помощь…

…замечает, что кто-то нуждается в ней,

…чувствует, что может помочь,

…подходит с предложением: «Вам помочь?» или спрашивает: «Давайте я помогу».

Когда навык не сформирован, ребенок…

…не замечает, когда окружающим нужна помощь,

…не видит, как и где он может помочь,

…не умеет предложить помощь либо не принимает ограничений, то есть помогает по своему усмотрению, неверно оценивает свои возможности.

Жизненное значение навыка: за умением видеть потребности других людей, быть чутким к их состояниям, быть опорой в решении трудностей и проблем стоит важное личностное качество «не только принимать, брать от жизни, но и давать другим, заботиться о ком-то». Без баланса «брать, вбирать, принимать» и «давать, заботиться, одаривать» невозможно чувствовать полноту жизни. Не поэтому ли многие люди охотно участвуют в благотворительности?

Навык 7. Умение задавать вопросы

Свои первые вопросы дети начинают задавать задолго до того, как начинают говорить. Указательный жест может означать просьбу: «Дайте мне это», «Я хочу это». Он может быть также вопросительным: «Расскажите мне об этом», «Что это такое?» По мере освоения окружающего мира количество вопросов нарастает лавинообразно, и к 4 годам речь ребенка наполняется ими. Важно, чтобы дети освоили навык задавать вопросы к моменту поступления в школу: это поможет им взаимодействовать с учителем и адаптироваться в новой ситуации.

Описание навыка: ребенок, который умеет задавать вопросы…

…чувствует, когда ему не все понятно,

…сообщает об этом взрослому (способен определить, кто лучше ответит на его вопрос),

…понимает, когда уместно спросить, умеет задать вопрос вежливо,

…если вопрос не понят или ответ недостаточен, переспрашивает,

…слушая ответ, может задавать уточняющие вопросы.

Когда навык не сформирован, ребенок…

…боится задать вопрос,

…не может его сформулировать,

…когда ему отвечают, перебивает или переключается на другую тему.

Жизненное значение навыка: мужество задать вопрос, умение его точно формулировать расширяет наши возможности собирать и проверять информацию, доходить до сути, до глубины. И инициирует диалог с другим человеком – основную форму получения знания, в частности и о себе самом.

Навык 8. Умение заявлять о своих потребностях

Плачущий младенец, конечно, сообщает нам, взрослым, о своих потребностях. Мы принимаем это сообщение и, по мере распознавания причин дискомфорта, отзываемся на нужды малыша. Но уже двухлетнего ребенка, который капризничает или просто плачет всякий раз, когда ему некомфортно, грустно или голодно, мы спрашиваем: «Расскажи, чего ты хочешь. Я не могу этого понять, когда ты только плачешь».

Чем старше становятся наши детям, тем настойчивее мы ожидаем от них умения говорить о своих потребностях. У разных народов, в разных семьях можно наблюдать одобрение или неодобрение к разным стилям такого сообщения. Но каков бы ни был этот стиль, главное в этом – умение быть внимательным к себе; знать, кому можно доверить свою беду; быть активным в решении своих проблем, не отворачиваться от них. Беды ждут решения, а не замалчивания. И чтобы сложилось именно так, у ребенка должен быть опыт присутствия рядом деликатного, чуткого взрослого. Деликатность важна: не обо всем расскажешь на виду у всех или вот так сразу. Чуткость старшего помогает

формироваться доверию. «Помощь придет; возможно, ты и сам можешь себе помочь, ты можешь научиться себе помогать. Но сначала надо открыто признать, что есть нужда, и ты готов принять помощь».

Описание навыка: ребенок, который умеет заявить о своих потребностях…

…может понять неблагополучие в своем теле, почувствовать эмоциональный дискомфорт (во время занятия вдруг стало грустно, захотелось взять любимую игрушку; перед сном вспомнил о маме, жалеет, что мама на работе),

…не стесняется своих чувств, не боится сказать о своих желаниях взрослому,

…сообщает взрослому о своих потребностях как телесных (хочу пить, мне жарко), так и эмоциональных.

Когда навык не сформирован, ребенок…

…терпит, молчит, страдает от дискомфорта,

…сообщает о потребностях только плачем или каким-то иным поведением (не выражает потребности словом).

Жизненное значение навыка: оно состоит прежде всего в привычке понимать свои потребности, относиться к ним серьезно. Отношения людей в современном мире, например в семье, строятся на фундаменте взаимного эмоционального принятия. Это требует понимания себя и другого, умения сообщать другому о своем эмоциональном состоянии, обращаться за эмоциональной поддержкой. Пренебрежение своими нуждами, неумение сообщать о них приводят не только детей, но и взрослых к неадекватным реакциям (раздражение, досада, обида), о чем мы много говорили в предыдущих главах.

Навык 9. Умение проявлять инициативу

Начиная с 2,5–3 лет ребенок все больше интереса проявляет к сверстникам, к совместным с ними играм и занятиям. Участие в игре или групповых занятиях требует инициативы, проявления активности.

Описание навыка: когда ребенок находится среди других детей, он предлагает им поиграть в какую-нибудь игру или начать вместе что-то делать, при этом…

…видит себя и других в разных ролях, организует игровое пространство,

…может установить правила взаимодействия: очередность, вход в игру и выход из нее, договориться, кто будет главным,

…подбадривает, мотивирует других детей,

…предлагает выход из конфликтных, спорных ситуаций.

Когда навык не сформирован, ребенок…

…не предлагает ничего от себя, ждет предложений от других,

…растерянно молчит, замыкается, отводит глаза, может даже заплакать, когда другие спрашивают его мнение («Ты играешь с нами? Ты кем тогда будешь?»).

Жизненное значение навыка: умение предъявлять себя, свои желания, идеи, предложения окружающим – важнейшее следствие умения проявлять инициативу. Договариваться о сотрудничестве, участвовать в создании правил, по которым живет и работает та или иная команда. Быть активным и, более того, настойчивым, конструктивно «упрямым» человеком – в современном мире означает ни много ни мало быть автором своей жизни. Только в генеративности (порождении идей, проектов, задумок) и в соответствующей самому человеку активности в социальном мире можно чувствовать полноту жизни – собственно, саму жизнь.

«Да! Все это прекрасно звучит, захватывающе выглядит в теории, и хочется, чтобы мой ребенок обладал всеми этими перечисленными жизненными навыками. Но как достичь этого идеала?» В том-то и дело, что навыки складываются исподволь, в простых повседневных ситуациях, в той самой нашей с вами хорошей жизни вместе с детьми. Именно в хорошей жизни вместе с детьми. *(Об этом подробнее читайте на с. 300.)*

Мы перечислили лишь некоторые жизненные навыки. К ним должны присоединиться также уверенные навыки коммуникации со сверстниками (знакомиться, присоединяться к группе, играть по правилам, делиться, извиняться, принимать комплименты, выражать симпатию, предлагать помощь, просить об одолжении), а также навыки выражения своих чувств, принятия чувств других людей, обхождения с неприятными, неудобными чувствами. Прагматическая востребованность каждого из этих навыков понятна каждому. В повседневной жизни у нас случаются разные контакты с людьми: мы здороваемся, извиняемся, просим об одолжении, предлагаем помощь. В этой главе мы показали истоки лишь некоторых навыков. И сделали это затем, чтобы лучше, ярче, выразительнее показать значение первого семилетия для жизненного пути человека.

Завершение первого семилетия. От 5,5 до 7 лет

Дети выстраивают авторскую картину мира и себя в нем

Обширный круг представлений о мире и о себе дети накапливают к 5–6 годам. В начале этого пути точкой отсчета познания, мерилом правильного служит сам ребенок – его восприятие, чувства, переживания, ощущения. Такая познавательная позиция получила в психологии название «эгоцентрической» («я-центрической»). То есть базовое переживание ребенка можно описать не как «я в мире» (где можно найти много разных точек отсчета), а как «мир для меня и относительно меня». Постепенно ребенок понимает и принимает, что возможны разные взгляды, разные чувства, разные позиции (этому процессу очень помогают совместные с другими детьми занятия, общая игра). В концепции швейцарского психолога Жана Пиаже этот процесс носит название познавательной децентрации[12].

Представления ребенка о времени и пространстве тоже меняются, в частности благодаря процессу децентрации.

Начинают отчетливо различаться аспекты времени: появляются вчера, сегодня, завтра – и в буквальном смысле, и в более общем, как прошлое, настоящее, будущее, не связанные напрямую с жизнью самого ребенка и его семьи. Детям теперь интересны крупные сражения, географические открытия. К 6 годам возникает интерес к предельным контекстам – дети с удовольствием изучают устройство Вселенной, Древнего мира, Ойкумены. Появляется религиозность – интерес к бесконечным и вечным сущностям, к Богу. Этот интерес велик, но краткосрочен; заканчивается он с наступлением кризиса 7 лет.

Меняется представление и о пространстве. Теперь это не только мир вокруг, непосредственно знакомый ребенку, но и мир за пределами его опыта. Страны, материки, народы – все это становится очень увлекательным для детей.

Вместе с расширением и углублением представлений о мире, вместе с появлением способности видеть ситуации не только со своей точки зрения, но и в перспективе другого человека меняется и представление детей о самих себе. В я-центрической (эгоцентрической) позиции ребенок казался себе умным, смелым, ловким, умелым. Всемогущим. (Взрослые, правда, не всегда этому верили и низвергали с пьедестала.) В новом возрасте он уже не так самонадеян, может сравнить себя со сверстниками, соотнести

свои качества, способности, умения с некими общими шкалами.

Возникает самооценка – взгляд на себя со стороны, с дистанции. Например, ребенок может отказаться танцевать на празднике в первом ряду, заявляя, что поет он хорошо, но танцует не лучше всех в группе. При том это веселый, позитивно настроенный шестилетка, который любит праздники, ему нравится выступать.

Новое умение – смотреть на себя со стороны и сравнивать себя с другими – приводит к тому, что **их поведение теряет очарование непосредственности.** Теперь ребенок похож на нас, взрослых. Мы ведь часто «представляем» себя перед другими: с умным видом слушаем, смеемся, делаем значительное лицо, одновременно оглядывая себя внутренним критическим взором («Ну, как все это выглядит со стороны?»). Правда, внимательный сторонний наблюдатель всегда может заметить, что мы в эти моменты не вполне «настоящие». Так же и ребенок. Совсем недавно он смеялся, плакал, злился, обижался в ответ на провокацию. Теперь он уже может сдержать слезы, когда ему, например, больно, и он не кричит обиженно на воспитательницу. Но, когда ему не хватает ресурсов для того, чтобы регулировать свое поведение, или неясно, как себя вести, или просто хочется обратить на себя внимание, он начинает кривляться и ерничать.

Шутовство – один из инструментов овладения своим поведением. Шуту ведь многое прощается. А ерничество знаменует начало кризиса 7 лет – возраста, когда человек уже настолько поумнел и разобрался в устройстве жизни, что может (впервые!) переживать взрослые сомнения: достаточно ли я ценный (взрослый), умный, авторитетный, имею ли я право на то или это? **Их вопросы и обиды – настоящие, взрослые, а ответы и способы справиться с обидой пока еще детские.** Что уж скрывать – ребенок иногда хвастается, приукрашивает, ревнует, завидует.

С потерей непосредственности выступает еще один важный новый феномен – у ребенка появляется личное внутреннее пространство. Появляется приватность, тайна его личной жизни. Теперь он далеко не все рассказывает родителям о самом важном. Раньше он тоже не всегда делился впечатлениями о прошедших событиях, делал это лишь в ответ на настойчивые наводящие вопросы взрослых. Но это было связано с его ощущением времени, когда, например, после дневного сна события первой половины дня казались уже очень далекими, случившимися не сегодня. Именно поэтому маленькие дети предпочитают рассказывать только о чем-то ярком, о том, что совсем близко. Теперь ребенок 5,5–7 лет оставляет часть впечатлений только для

себя, для собственных размышлений и поисков ответа, и делает это осознанно. Также осознанно он выбирает адресата для обсуждения важных для себя вопросов. Что-то он не расскажет папе, а только маме. Или только бабушке, но не родителям. В личном пространстве живут сложившиеся к этому моменту моральные нормы, болезненные темы самооценки, а также ответы на глубокие предельные вопросы. «Если все живое смертно, то умрут ли мои родители, мама?», «Умру ли я?» Переживания, связанные с этими вопросами, видны взрослым, но не все взрослые могут поддержать ребенка. Говорить на эти темы с детьми для многих из нас непросто.

К 7 годам все больше и больше фокус интереса смещается к освоению умений и технологий, выработанных человечеством. Способность осваивать сложные технологии вырастает из навыка подчиняться правилу, следовать инструкции. А этому дети естественно учатся в совместных играх: без договора, без следования правилам игра просто не получится.

Ребенок уже многое прожил в ролевых играх – был врачом и парикмахером, водителем автобуса и поваром, продавал фрукты, строил, даже грабил банки. Но то была жизнь «как будто», «не взаправду». Теперь он готов делать что-либо по-настоящему, как взрослые, обучаясь технологическому процессу. В этом возрасте дети охотно трудятся: помогают сажать растения, пилить деревянные чурочки, готовить, вышивать. Многие начинают читать, считать, писать. А научившись писать, могут не только рассказывать о событиях, но и описывать их.

В конце первого семилетия ребенок завершает важный этап в развитии. Достаточно широкий круг представлений о мире и о себе, связная речь, первая самооценка, компетенции в общении и конструктивном взаимодействии, навыки и умения, освоенные с разной степенью успешности, воля, интересы в определенных сферах, представления о моральных нормах, освоение базового этикета поведения – вот приобретения первого семилетия.

Кого видят родители?

Родители видят ребенка, с которым можно говорить на разнообразные темы, и ему это очень интересно. Видят не просто фантазера и выдумщика, а человека, готового включиться в какой-то проект, а также самому стать автором проекта.

Открытость новому опыту уже не так непосредственна, как раньше. Прежде ребенок «заражался» эмоциональным настроем других независимо от того, что предстояло делать. Он присоединялся к тому, что сопровождалось радостью, энергией, увлеченностью. Теперь одной эмоциональной приподнятости

недостаточно. Ребенок хочет знать, какой именно новый опыт он приобретет. Затем этот опыт он будет не просто имитировать в игре или рисунке, как раньше, а станет сопоставлять его с тем, что уже знает, составлять из разрозненных впечатлений целостные логические связи. В этом возрасте дети становятся философами. Конечно, к их суждениям можно предъявить много претензий, но они всегда интересны. Их умозаключения не всегда реалистичны, но по-своему добротно аргументированы – в них всегда есть смысл. Смыслы слышны и в детских высказываниях, и в рисунках, и в играх.

Игра достигает в этот период своего пика, расцвета. Она приобретает развернутый сюжет, становится похожей на театральную пьесу, где имеются завязка, разработка, кульминация, финал и сложные, проработанные отношения между героями. Дети, случайно оказавшиеся в одной компании (на даче или в длинной совместной поездке), несколько дней подряд могут играть в одну игру, ежедневно подхватывая сюжет предыдущего дня и развивая его дальше.

Родители по-прежнему нередко слышат: *«А давай…»* – дети очень инициативны. От их идей можно уставать, но часто невозможно отмахнуться, они настырны в продвижении замысла. В этом возрасте мальчикам и девочкам важно видеть материализованный результат своей инициативы.

Ценностью становятся события социальной жизни. Все чаще ребенок радуется или грустит по поводу общения с другими детьми. Взрослые становятся свидетелями разных уловок в отношениях со сверстниками: подкупа, необоснованных обещаний, шантажа, угроз. И все это ради повышения собственного статуса, популярности в своем окружении и возможности быть принятым в детское сообщество. Родители видят не только симпатию, но и зависть, ревность, обиду в отношениях с другими детьми. Это может удручать, приводить в негодование, вызывать чувство вины за свои родительские промахи. Дети стремительно продвигаются в сильно расширяющихся социальных коммуникациях. Очень вероятно, что многие модели взаимодействия с другими людьми, которые они используют, подсмотрены у нас, взрослых.

Бывает очень неприятно, когда ребенок возвращает нам наши наставления: *«Ты же говорила, что кричать нельзя. Надо спокойно рассказать, чего хочешь», «Ты объяснял, что дарить, а потом забирать обратно – неправильно».* Дети отстаивают моральные нормы, которые мы им внушали. Порой родители слышат в этих словах издевку над собой, усматривают детское высокомерие по отношению к себе. Но это не так – дети в такие моменты всего

лишь отстаивают справедливость. И проверяют моральные нормы на прочность: для всех ли они верны? Вопросы этики особенно значимы в этом возрасте.

Родители замечают возросшие терпение и готовность что-то осваивать систематически. Да, ребенок уже может учиться, шаг за шагом осваивая предмет. Но одной познавательной мотивации ему пока еще недостаточно, интерес быстро угасает. Процесс обучения требует ярких эмоциональных красок, чувственных переживаний. Семилетнему ребенку важно делиться полученными знаниями, навыками – и самому обучать кого-то. Это такой способ упорядочивать впечатления и соотносить себя с другими людьми.

Дети постоянно уточняют шкалы свойств и характеристик разных явлений. «Это хорошая книжка?», «А у этой певицы сильный голос?» Это помогает лучше понимать социальные феномены, события, других людей и в конечном счете самого себя. Но, пожалуй, главное, что теперь видит взрослый, – это стремление ребенка понять мир, людей, отдельные события и явления, их взаимосвязи, соотнесенность с целым.

Что происходит на стороне ребенка?

С 5,5–6 лет раздвигается представление о пространстве. Есть места знакомые и неизвестные, приятные и пугающие, любимые и не очень. И есть стремление и возможность осваивать новые пространства. В фантазии появляются иные миры.

Организуется время. Появляются яркие переживания текущих событий: предвкушение, ожидание праздников, дня рождения, поездки к морю или на дачу к бабушке с дедушкой. Выдвигаются гипотезы, что было до его рождения и еще раньше, до динозавров. *«Что будет потом, когда я буду большим?»*

Предельные вопросы – о жизни, смерти, появлении и исчезновении живого и неживого – дети понимают и переживают очень эмоционально, порой через горькие озарения, страх и тревогу.

Еще недавно для детей Другим был, как правило, взрослый человек, близкий или незнакомый. И детей они воспринимали в тесной связке со взрослым человеком, например «Петя и его мама». Теперь же Другой – это товарищ по игре, приятель, друг или недруг, привлекательный или пугающий член детского сообщества, сам по себе, отдельно от взрослого.

В поле зрения появляются чувства. Конечно, радость и грусть, печаль и ликование были в жизни ребенка всегда. Но теперь он распознает их и в себе, и у других. Появляются вопросы: «Почему грустит мама?», «Чему так радуется сестра?» Интерес к чувствам,

потребность понять логику эмоций делает детей в этом возрасте психологами. Им хочется рассказать, или расспросить, или узнать, что чувствуют любимые герои книг и мультфильмов.

Во внутреннем мире здорового ребенка движущей силой выступают любопытство и активное экспериментирование с собой и миром, инициатива без чувства вины, с огорчениями от ошибок и неудач, но без скованности и боязни сделать что-то не так.

Главная жизненная задача

Ребенок уже достаточно освоился в мире для того, чтобы, отступив на шаг, с философской дистанции взглянуть на него и самого себя. Он решает большую триединую задачу. Во-первых, ориентируется в контекстах, разбираясь, что и как тут, в этом мире, устроено. Во-вторых, пристрастно оценивает увиденное, озабоченно разбираясь в «честно/нечестно», «хорошо/плохо». И в третьих, на основании всего этого интуитивно улавливает общую тенденцию, направление развития: «К чему все идет?», «В чем смысл?» В этом возрасте интегрируется целостное представление о мире и оформляется сценарий жизни, который на многие годы задаст тенденцию развития личности.

Воспитание детей 5,5–7 лет: общие контуры

Меняется внутренний мир ребенка, расширяются его представления о мире, о себе и других людях, развиваются новые способности и умения. Соответственно, другими становятся и акценты в воспитании. Вот несколько из них.

1. Новые возможности ребенка открывают горизонты для обучения: спортивные секции, художественные студии, языковые и компьютерные клубы. Ребенок действительно к этому готов. Опасность таится в возможной смене настроений родителей. Начало занятий в кружках, клубах, секциях обогащает жизнь детей, выводит их в новые социальные общности, за пределы семьи. Но если через некоторое время родители начинают ждать от ребенка достижений («быстрее, выше, сильнее»), то к этим целям он еще не готов. И в этом случае такой опыт из позитивного может стать отрицательным, даже травматичным.

Поэтому взрослым **важно быть внимательными к вопросу о том, чьи интересы определяют выбор секции или студии** – ребенка или их собственные (их мечты или нереализованные амбиции). Как бы ни были одарены дети, у каждого есть свой темп продвижения, своя готовность решать новые задачи. Детей нельзя ускорить, сделать совершеннее.

2. Когда рождается внутренний мир личности, когда у ребенка появляется собственное духовное пространство,

родителям важно **быть деликатными и внимательными к соблюдению психологических границ.** Каждый человек, и ребенок в частности, имеет право на тайну душевной жизни. Для того чтобы он пригласил нас в свой внутренний мир, необходима высокая степень взаимного доверия. Границы внутреннего мира охраняет чувство стыда, поэтому очень важно не нарушить их своей бесцеремонностью, бестактностью. Бережное, уважительное отношение к внутреннему миру ребенка поможет ему в дальнейшей жизни определять, что кто-то зашел слишком далеко или что он сам был не слишком деликатен с другим человеком.

3. Вырабатывая собственную этику, дети пристально всматриваются в поведение взрослых в своем окружении. Когда они видят двойные стандарты (одни – для него, ребенка, другие – для взрослых), когда сталкиваются с обманом, лицемерием, непоследовательностью поступков и оценок взрослых, им трудно решать этические задачи, они теряются, не зная, как поступить, что подумать.

4. Именно сейчас развивается воля ребенка, способность осознанно принимать решения и реализовывать их. Поэтому родителям предстоит искать пути для мягкого «надо», для некоторого усилия. Вместе договариваться о зоне личной ответственности. И **направлять без давления, агрессии, но и без попустительства**, изнеживания, «укутывания в вату».

5. Шутовство и кривляние в этом возрасте неизбежны, но родителям стоит четко обозначать пределы допустимого. **Определять пределы допустимого – важнейшая родительская ответственность** по отношению к ребенку.

6. У детей появляются первые настоящие друзья, и они могут родителям не нравиться. Отнеситесь серьезно к отношениям ребенка с друзьями. **Будьте чуткими.** Поймите, почему они привлекают его. Что он получает в дружеских отношениях? Каков сам в этих отношениях?

7. На родителях лежит груз отбора информации, круга чтения, приобщения к мировой культуре. Там, где отбор идет по принципу «пользы» для ребенка, а сам взрослый равнодушен к предмету, может сформироваться отторжение: дети чувствуют состояние и настрой взрослого. Мы можем заинтересовать ребенка только тем, что интересно и нам, взрослым.

8. Дети задают трудные вопросы о жизни и смерти. Насколько они решены для нас самих? Пугают ли нас, взрослых, мысли о смерти? Воспринимаем ли мы эти темы как табуированные? У нас нет другого выхода: **сначала разобраться самим и только потом отвечать детям. Отвечать на тот вопрос, который они задают. Не больше, но и не меньше.**

Ловушка ответственности

В первое семилетие своей жизни каждый человек определяется со своим ответом на вопрос: «Могу ли я быть здесь, в этом мире, на этих условиях, с этими правилами?» Для того чтобы это получилось, недостаточно, чтобы кто-то познакомил с условиями и правилами. Они должны быть глубоко прочувствованы. Каждому предстоит самостоятельно освоить их, впитать в себя. Всем телом, всей душой маленькие дети как бы предлагают себя в качестве податливого материала, чтобы мир мог оставить на них свой сущностный след, впечататься. Выше мы говорили в книге о чудесной способности детей постигать сущностное.

Впечатления первого семилетия формируют структуру личности. Конечно, врожденные предрасположенности не одинаковы у разных людей, но первые жизненные впечатления, их качество влияют на процессы развития. Ответственность за эти впечатления лежит на родителях. И здесь можно попасть в ловушку ответственности.

Будет большой ошибкой взять на себя ответственность за то, чтобы мой ребенок не страдал, не испытывал отрицательных эмоций или, еще хуже, чтобы его развитие шло по намеченному плану. Ни у кого из нас нет такого могущества, чтобы гарантировать все это. Мы не боги. Когда родители забывают о своей человеческой ограниченности, тогда и сами «надрываются», и ребенку причиняют немало вреда.

Родители ответственны за другое. Когда что-то случается, когда происходит что-то плохое (может быть, по их вине, а может – нет), а оно, к сожалению, происходит, взрослым важно оставаться самими собой и показать ребенку, как с этим можно обходиться, как переживать, какие уроки извлекать. Может быть, измениться самому, пройдя с достоинством и честью через страдание, так, чтобы в результате в конце концов из этого вышло что-то хорошее: *«Я стал сильнее», «Суть вещей вижу глубже», «Мир открывается в своих смыслах»*. Да, то хорошее, что вышло из плохого, еще называют «смыслом». Именно **то, что взрослые чувствуют, что говорят и как себя ведут, для ребенка важнее, чем то, что произошло. Дети постигают смысл случившегося через нас – наше отношение и наши поступки.**

Они защищены взрослыми: так они устроены от природы, что в первые годы жизни воспринимают мир в отражении от нас. Дети, например, не боятся чего-то до тех пор, пока не почувствуют, что взрослые этого боятся. Поэтому мы и

настаиваем на главной идее этой книги: родительство – экзамен на умение обходиться с собственной жизнью, искать и находить смыслы самых разных ситуаций.

А что дальше?

Если вы читаете эту книгу, значит, вы «детные люди»: дети рядом, они радуют и докучают, тревожат и иногда вызывают очень сильные чувства. Мы много лет работаем с родителями и заметили одну особенность семейной жизни с детьми. С одной стороны, родители не мыслят себя без детей, очень на них ориентированы, с другой – живут в состоянии ожидания перемен к лучшему. *«Еще немного, и он даст нам спать по ночам», «Еще потерпим, и она станет спать в своей кровати, а мы наконец получим хоть немного времени для себя», «Скоро он привыкнет к детскому саду», «Еще немного, и она наконец станет самостоятельнее».* Терпение – вот главная родительская добродетель. Ведь, подобно садовникам, мы должны подчиняться законам роста, тут особенно ничего не ускоришь. И все-таки установка ожидания лучшей жизни («когда ребенок наконец…») делает каждый наш сегодняшний день не совсем настоящим.

Многие родители словно сидят на чемоданах. Ожидают переезда в новую квартиру, не очень заботятся о благоустройстве нынешнего временного жилья и при этом раздражаются из-за неудобств такого существования. И не переезжают, и то что есть не обихаживают. Это, наверное, самая большая проблема многих взрослых – жить начерно, «пока дети не…»

По сути опыт родительства – это постепенное принятие реальности: вот такой у меня ребенок; таким он во многом и останется. Со временем понимаешь, что менять нужно собственные ожидания от ребенка. Если в конце концов получается изменить свое отношение, тогда уходят раздражение, суета и отчаяние. «Что есть, то есть», – так говорит любовь.

На пути к такой установке принятия взгляд оборачивается на себя самого: что я вношу в жизнь своего ребенка, как ему живется вместе со мной? Не являюсь ли я невольным провокатором его несостоятельности и его трудностей, не я ли создатель его проблемного характера? Очевидные ответы приводят в еще большую растерянность. Так что же делать?

В этой книге мы много говорили о том, как прийти к хорошей жизни вместе с детьми. Показывали моменты, в которых дети приближают нас к переживанию хорошей жизни, становятся нашими проводниками в нее. Описывали ситуации, в которых именно взрослые должны помочь детям прийти к хорошей жизни, и объясняли, почему каждому ребенку нужен взрослый Взрослый. Теперь вы знаете о том, какие препятствия стоят на пути в жизненный мир ребенка – в ту волшебную страну, которая

рождается и постепенно наполняется переживаниями и ценностями в детской душе, особенно в первое семилетие жизни. Дети радушно приглашают нас к себе в гости, в свой мир, в свое сердце. Почему мы все еще мнемся у дверей? Почему не доверяем своей интуиции?

Очень многие родители спрашивают у психологов: «Как правильно, скажите? Вот он не хочет ходить в музыкальную школу. Что если я его буду заставлять, а он потом мне все это припомнит с ненавистью? Как правильно поступить: пусть ходит или уже ладно, пусть не ходит? А вдруг он потом посетует: что же ты меня не заставляла?» И каждый раз мы отвечаем: «Нет никакого абсолютно правильного решения». Правда не у ребенка (хотя часть правды все-таки у него: в музыкальную школу ходить временами трудно и неприятно), правда и не у родителей (хотя немного все-таки мы правы: хорошо, когда в жизни присутствует музыка). **Правда всегда между. Между ребенком и взрослым может родиться правда, правильное – в этой конкретной ситуации, между такой мамой и таким ребенком.** Психологам остается только помочь вам прийти к этой вашей с ребенком правде. Уникальной. Другой маме она не подойдет. Никакой одной на всех правды психологи не знают, а если говорят, что знают, – это и есть мир Встречи, когда недопустимо говорить в третьем лице – «он», «она». В этом мире есть только «ты». Важен не каждый из нас сам по себе, а то, что происходит между нами – между мной и тобой, мной и ребенком. И в этом любящем ты-отношении находится решение любых вопросов, в частности появляется ясность, продолжать ли занятия в музыкальной школе. В памяти сердца остаются не поводы и темы, а только одно: была ли эта встреча «ты и я», «мы», или это были отношения от третьего лица («третьих лиц»): «он», «она», «они». **Как ты себя чувствуешь? Как ты это понял? Тебе было интересно? Что особенно запомнилось? Что, собственно, ты об этом думаешь, ты сам?**

Так что, если довериться интуиции и открыто, ничего не предполагая, смотреть на ребенка, он сам ответит на вопрос, что значит хорошо жить вместе. Важно постараться его услышать.

Какую жизнь дети чувствуют как хорошую? И чего они всеми способами (в том числе и неудобными) требуют от нас? Они хотят не игрушек, не гаджетов, не привилегий. Дети хотят пережить Встречу с нами, живыми папой и мамой, а не виртуальными. Поводом для такой встречи может быть и хорошее поведение, и ужасное поведение, и драка в садике, и разглядывание рисунка, и нежелание мыть попу – все что угодно. Встреча – это внимательный взгляд, принятие всерьез, желание понять,

суждение обо мне или о том, что меня интересует. Это особое состояние наполненного смыслами взаимодействия людей – ребенка и взрослого. Если бы дети могли найти слова, они бы прямо попросили именно этого!

Вы читали эту книгу, размышляли, примеривали на себя прочитанное и смотрели на себя по-новому. Вам было трудно. Но усилия были не напрасны, ведь потраченное время и было подготовкой к Встрече с ребенком. Детям, собственно, больше ничего и не нужно.

Узнать больше

Витальность. Это существительное – производное от слов «живой», «творящий жизнь» (vita по-латыни «жизнь»). В психологии под витальностью понимают ощущение жизни в себе, переживание себя, связанное со стремлениями, желаниями, сильной энергетикой. Уровень витальности снижается, когда мы устали или больны. Ее высокий уровень – показатель хорошей жизни: мы чувствуем энергию, готовность открываться миру, любить и действовать.

В психоанализе подобное переживание названо *либидо,* и оно не сводится к сексуальной энергии. Зигмунд Фрейд (Sigmund Freud) трактовал либидо и сексуальность именно как *витальность.* В этом смысле он говорил и о «сексуальности» младенцев, подчеркивая, что дети дошкольного возраста обладают самым высоким уровнем сексуальной энергии. То есть обладают врожденной способностью открыто чувствовать диалог с жизнью, наделены свободной эмоциональностью и поэтому полны витальности (у детей-дошкольников не бывает депрессии).

Гуссерль, Эдмунд (Edmund Husserl, 1859–1938), немецкий философ, создатель феноменологии, учения о познании сути вещей. Этот тип познания возможен благодаря установке открытости, доверию к интуиции и последующему анализу полученных впечатлений.

Два типа чувств. Их заметил и описал в начале XX века выдающийся немецкий философ Макс Шелер (Max Scheler)[13]. Благодаря чувствам мы воспринимаем существенное для жизни. Первый тип чувств – **контактные** (или **прилегающие**). Они отражают наши ощущения в конкретной ситуации: самочувствие, настроение, все то, что соотносится с самим человеком, воспринимающим субъектом. Мы как бы ощупываем ситуацию своей психической кожей и спонтанно получаем ответ на вопросы: «Как это для меня?», «Как я чувствую себя при этом?» Контактные чувства – это «про меня»: хорошо ли мне (легко, приятно, подходяще) в данной ситуации. Они эгоистичны и отражают скорее телесно-психическое состояние: одна и та же ситуация может нравиться, если мы настроены и хотим именно этого, а может «нагрузить», если мы вошли в нее, например, уставшими.

Второй тип чувств – **дистантные**. У них иная природа (иногда их называют «чутьем»). Когда мы открыты, эти чувства

интенционально направлены на другое, на некий объект. Не обладая большим объемом информации, можно почувствовать что-то важное и совершенно конкретное в отношении ситуации или собеседника: «У него что-то случилось», «Надо позвонить маме, ей может быть сейчас нездоровится».

Феноменологическая философия обращает внимание на тот факт, что эмоциональные впечатления содержат одновременно и контактные, и дистантные чувства. Важно различать содержания своих чувственных ощущений. Тех, что говорят важное о нашем состоянии в данный момент, и тех, что интуитивно схватывают суть того, что с нашим самочувствием не связано. Это последнее в процессе феноменологического восприятия оказывается возможным после того, как нам удается отодвинуться от себя самих, разобраться с источником своей эмоциональности и только после этого обратить взгляд на ситуацию.

Зеркальные нейроны. Эти особые клетки коры больших полушарий были открыты итальянским нейрофизиологом Джакомо Риццолатти (Giacomo Rizzolatti) в 1990-х годах сначала у макак, а затем и у человека[14]. Благодаря зеркальным нейронам мы «примериваем» на себя эмоции и поведение других людей и таким образом понимаем их. Например, отзеркаливание лица другого человека позволяет пережить то же чувство, что и он. Именно поэтому даже маленькие дети «просто знают» (интуитивно чувствуют), как к ним относится взрослый человек, который на них смотрит.

Нейроны активизируются, и когда мы что-то делаем, и когда наблюдаем, как это делает кто-то другой. Таким образом наш мозг перенимает образцы поведения. Способность понимать чувства других людей и способность подражать их поведению проявляются благодаря именно зеркальным нейронам.

Дети, как и детеныши высших приматов, обладают зеркальными нейронами от рождения. Однако, если до 18 месяцев они живут без постоянной возможности эмоционально насыщенно общаться со взрослыми, их зеркальные нейроны атрофируются. И наоборот, чуткая настройка взрослых на нужды ребенка развивает у того зеркальные нейронные поля.

Кьеркегор, Сёрен (Søren Kierkegaard, 1813–1855), датский философ и писатель, показал, что настоящее воспитание – это не наставление, сообщающее ребенку, что правильно и что неправильно. Это ежедневный вдумчивый диалог, в котором ребенок может проявить свое Собственное и обосновать его. Побуждая детей к этому, взрослые укрепляют индивидуальность

взрослеющего человека.

Личные границы (или границы личности). Личные границы, если дать самый простой ответ, – то, что может быть нарушено чьим-то неделикатным вопросом, бесцеремонным комментарием или провокативным поступком (манипуляцией, например). Когда нас не слушают, а нам необходимо сказать что-то важное, – наши границы нарушаются. Когда рассказывают о себе что-то слишком интимное, чего мы не должны знать, потому что наши отношения не настолько близкие, – это тоже нарушает границы. Как и в случае, когда нас не принимают всерьез.

Но между чем и чем эти границы? Психологи отвечали на этот вопрос по-разному. Первым это понятие использовал австрийский психоаналитик и невролог Виктор Тауск (Victor Tausk). В 1912 году он описал нарушение восприятия границ собственного тела у душевнобольных людей. Фриц Перлз (Fritz Perls), основатель гештальт-терапии, считал их границами контакта между организмом и средой[15]. Границы определяют характер отношений между людьми, могут быть гибкими, жесткими, более или менее открытыми, их можно передвигать.

В экзистенциальной психологии человека понимают как находящегося в двух мирах – одновременно внешнем и внутреннем. «Тебе чаю налить?» – когда мы слышим вопрос из внешнего мира, наше Я перенаправляет его в наш внутренний мир, и мы спрашиваем себя, чувствую ли я жажду, хочу ли именно чаю. Это вопрос к телесным ощущениям, но одновременно мы вспоминаем и думаем, например, следующее: «У нее всегда такой вкусный чай». При этом интегрируем оценки внутреннего телесного и эмоционально-психического состояния *(«Почувствую ли я вообще сейчас вкус даже хорошего чая? Я так расстроен»)*. Так мы обнаруживаем в своем внутреннем мире эмоцию, интегрирующую все остальные, и выносим соответствующее ей суждение. Только после этого предъявляем то и другое внешнему миру – говорим: «Да, пожалуйста» или «Нет, спасибо». Границы личности – это границы между внешним, публичным, открытым для других миром и миром внутренним, интимным, только моим, где я наедине с самим собой.

Нарушение границ – это нарушение границ интимности: кто-то без уважения относится ко мне или бесцеремонно хочет попасть в мой личный мир – туда, куда входят только по приглашению. Может ли обидеть вопрос: «Тебе чаю налить?» Конечно, может, если спрашивающий много раз слышал от меня раньше, что чаю мне пить нельзя, врач давно запретил. Если этот человек – мама, ее вопрос в этой ситуации обидит любого. Но

если мама сама в плохой форме (у нее старческая деменция или она разводится с отцом), тогда ее вопрос о чае не обижает.

Обида, вернее сама способность ее чувствовать, – это и есть доказательство существования личных границ. Эта прекрасная способность обижаться появляется приблизительно в полтора года. У человека, который не обижается, не стыдится, границы очень нарушены, они не защищают его от вторжений.

Способность защищать границы и самому не нарушать чужие мы тренируем всю жизнь. Чтобы этому научиться, нужно многое в себе развить: умение осознавать свои потребности и чувства; эмпатию (чтобы учитывать состояние другого человека); чутье в отношении ситуации в целом; привычку анализировать, распознавать мотивы другого, испытывать доверие к себе; готовность отстаивать свое; бдительность, чтобы, защищаясь, не обидеть оппонента. Все это называют также «процессом становления/укрепления Я». Сильное Я отличается от слабого именно этим – умением чувствовать и защищать свои границы и при этом (самый важный критерий сильного Я!) как можно бережнее относиться к границам другого человека.

Паскаль, Блез (Blaise Pascal, 1623–1662), этот французский ученый и философ ввел понятие «логика сердца». Он говорил, что эмоциональное переживание подчиняется такой же строгой логике, как математическая. Но природа этой логики другая, так как она открывается только в любви.

Привязанность. Личность человека развивается, опираясь на силу его доверия к миру. Мир младенца – это родители, другие взрослые, которые заботятся о нем. Их поведение и есть первый (базовый) образ мира. *Привязанность* – это сумма разного опыта отношений с близкими, которые происходят в определенный (сенситивный) период жизни ребенка – от 7 (9) до приблизительно 18 (20) месяцев.

Опыт надежной привязанности в детстве делает нас способными искать ресурсы для жизни в обществе людей, в отношениях. Когда ребенок взрослеет, он «естественным» образом строит хорошие, теплые надежные отношения с людьми, неплохо их чувствует и сам обычно счастлив в личных отношениях.

Опыт ненадежной привязанности на втором году жизни приводит к трудностям в следующие возрастные периоды детства и во взрослой жизни: человек может быть замечательным, но с трудным характером. Отчасти упущения первого сенситивного возраста можно компенсировать, но трудности в отношениях останутся: «Мама многое сделала для нас, не щадила себя, но она

очень тяжелый человек. Мы почти не общаемся» или «Папа работает ради нас, своей семьи, но, когда мы собираемся вместе, нам не о чем поговорить».

О значении привязанности для развития ребенка первым написал английский психолог Джон Боулби (John Bowlby) в 1960-е годы[16]. Однако его выводы в полной мере оценили только к началу XXI века. По-видимому, само общество должно было достичь определенной степени экономической стабильности, чтобы позволить себе граждан с надежной привязанностью (заметим, что к жизни в эпоху нужды и войн лучше приспособлены люди как раз с ненадежной привязанностью – самоотверженные, отчаянные, готовые к подвигу одиночки).

Сегодня написано немало научных работ на эту тему (Мэри Эйнсворт, Карл Бриш[17]) и популярных книг (Гордон Ньюфелд, Людмила Петрановская[18]). Открытие чувства привязанности изменило традиционную практику воспитания. Сегодня в экономически развитых странах наблюдение за характером привязанности между родителями и ребенком осуществляют органы здравоохранения, педиатры специально обучают родителей чуткости, учат распознавать нужды младенца, рассказывают о важности первых двух лет жизни для формирования характера. В этих странах приветствуют надежную привязанность, она социально одобряема, а поэтому поддерживают и поощряют маму (или папу) ставить работу, чтобы они находились рядом с ребенком до момента, когда он пойдет в детский сад. Речь идет о том, чтобы не просто «смотреть за ребенком», то есть обеспечивать его выживание, а о том, чтобы эмоционально «настраиваться на него», чувствовать его потребности, иметь возможность разделить его настроения и чувства. Привязанность к близкому взрослому важна и в школьные годы, особенно в подростковый период. Необходимость иметь чутких, принимающих родителей, у которых всегда найдется время для своего ребенка, – таков основной тезис сегодня о главном условии воспитания и в нашей стране.

Принятие. Невозможно принять реальность без трех предпосылок, которые обнаруживаются феноменологически. Эти три условия: защита, пространство, опоры.

Исходным для жизни является переживание **«я могу быть здесь»**, в этих конкретных условиях. Все остальное – ценности и радости, проекты и успехи – возможны лишь, если мы чувствуем это «могу». Когда же это не так, мы начинаем бороться за эту возможность. Таким образом, первая фундаментальная задача в жизни – сделать возможным переживание «я могу быть здесь».

Экзистенциальные философы, прежде всего Мартин Хайдеггер и Морис Мерло-Понти (Martin Heidegger, Maurice Merleau-Ponty), а также экзистенциальные психотерапевты, например Альфрид Лэнгле и Ирвин Ялом (Alfried Längle, Irvin Yalom) следующим образом трактуют переживание «я могу быть здесь».

1. Переживание **«я могу»** означает «имею силу, способности» + «имею возможности». Эти ресурсы рождаются из множества субъективных опытов, которые можно описать так: «другие меня принимают». То есть не борются со мной, не заставляют защищаться, дают быть. Отсюда возникает доверие к миру: я тоже могу принять условия мира, потому что мир принимал и принимает меня самого, в нем я **защищен.** Защита – первая предпосылка принятия. В контексте нашего разговора эти рассуждения означают: чтобы дети были сильными, у них должен быть опыт принятия родителями и другими людьми (миром). Дети не могут стать сильными в атмосфере неприятия и ненависти.

2. **«Быть»** в переживании «я могу быть здесь» означает «находиться», «занимать место». Бытие всегда связано с **пространством**. Это означает, что пространство – самый первый язык, на котором мир говорит с ребенком: тело, кроватка, комната… И далее садик, школа, большой мир; а в зрелости еще больше, вплоть до бесконечной глубины и непостижимости собственной души и, наконец, предстоящей вечности. Ребенок, как и каждый взрослый человек, стремится расширять пространства своих возможностей, – это основа его «могу». Ощущения свободы, своего места и устроенности в жизни возникают благодаря физическим и духовным пространствам.

3. **«Здесь»** в переживании «я могу быть здесь» означает: «эти **конкретные** обстоятельства, в которых я себя обнаруживаю, могут быть изучены и поняты». Поскольку то, что нами изучено (освоено), перестает пугать, экзистенциальное значение исследовательских усилий, познания – в том, чтобы сделать человека спокойным и затем творческим. То, что поначалу выглядело как препятствующее, будучи изученным, становится способствующим жизни.

Превращать пугающее непонятное (чужое) в освоенное значит создавать **опоры**. Прочность и предсказуемость – вот главные свойства опор. В контексте нашего с вами разговора это означает: любознательность дошкольника, его направленность на исследование окружающего мира даны ему, чтобы он освоился в мире и выжил в нем. Это первая способность, которая нужна человеку, – заниматься тем, с чем мы сталкиваемся в новой ситуации. Чтобы с чем-то можно было жить, это «что-то» нужно

постичь в его сути, не поверхностно-формально, а по-настоящему.

Психическая реальность и реальность внутренняя. Психика (психическая реальность) стали объектом интереса науки психологии, как только появилась эта наука. Психической называлась особая реальность (нематериальная, нефизическая), доступная научному изучению. В целях изучения ее разделили на отдельные темы («высшие психические функции») в соответствии с тем, как выполняется задача по отражению мира: ощущение и восприятие, мышление, внимание, память.

Действительно, с помощью тестов и экспериментов можно исследовать, например, мышление пятилетних детей, память гипертоников, внимание специалистов операторских профессий, иллюзии восприятия в разном возрасте и т. д. Несколько особняком в этом поле научной психологии стоят эмоции: их было непросто исследовать, они ускользали и появлялись неожиданно, не развивались от простого к сложному, в отличие от остальных высших психических функций. Психическая реальность и сегодня тема академической психологии. Ее исследуют количественными *(номотетическими)* методами, они позволяют описать *общее* у большого числа людей. К таким методам относятся эксперимент, тестирование и корреляционный статистический анализ. Главная научная задача по отношению к психической реальности – объяснить человека.

Однако во многих ситуациях нам недостаточно быть объясненными, нам важно быть понятыми. Из этого возникает требование взглянуть не на общее с другими людьми, а на особенное и неповторимое («мое»). Номотетические методы не могут этого сделать, поэтому нужны другие – не количественные, а качественные (квалитативные), или *идиографические* методы: личная история, наблюдение, метод отдельного случая. Они открывают путь к внутреннему миру человека.

Понятие **«внутренняя реальность»** предполагает, что у человека есть внутренняя правда, отличная от того, во что он верит и на что ориентируется, принимая решения; она может быть не понята при стороннем наблюдении. Эту идею развивал Карл Густав Юнг (Carl Gustav Jung), основатель аналитической психологии. Он заметил, что скрытые от наблюдателя мысли и чувства, образы и интенции человека обладают определенной логикой. Переживания жизненно важного (например, образ матери, становление мужчиной, поиски себя и многое другое) у разных людей похожи, он назвал их «архетипами». Архетипы отражены в мифах. Созданные в разное время и в разных странах произведения литературы и искусства, поскольку они восходят к

мифам, по-прежнему интересны нам и трогают нас.

Во внутреннем мире человека живут переживания. Высшие психические функции нужно изучать, чтобы объяснить человека, а переживания, которые всегда уникальны, нужно изучать, чтобы человека понять. В 1956 году британский детский психоаналитик Дональд Винникотт (Donald Winnicott) ввел понятие «внутренняя реальность» и описал разницу между внутренней и психической реальностью. Но еще раньше феноменологи начали описывать внутреннюю реальность детей, которая до того была доступна только писателям.

Феноменологический подход (ему мы и следуем в этой книге) позволяет понять: как это – быть трехлетним малышом, который только что в толпе потерял маму? Что чувствует ползунок, открывший в солнечном пятне на полу бездонное озеро с переливающейся золотой поверхностью? Что ощущает ребенок, на разговоры с которым у мамы совсем нет времени? Парадокс: конечно, каждый чувствует по-своему, все очень субъективно и одновременно подчинено таким же неотвратимым законам, как и законы внешнего мира. Такова логика сердца. О ней знают все психотерапевты, да и мы сами тоже знаем ее, просто рассудку она не открывается.

Обе реальности (психическая и внутренняя) чрезвычайно важны для хорошей жизни, но о первой – функционирующей, то есть о высших психических функциях, – написаны тысячи монографий, а о второй известно пока очень немного. Во внутренней реальности все соткано из чувств, во внешней – из функций. И вот ребенок хочет совершить волшебное путешествие в глубь чудесного озера, попробовать на вкус золотую воду, когда вошедшая в комнату мама вскрикивает: «Что ты делаешь? Нельзя лизать пол!»

Суть, сущность – то, благодаря чему человека, событие или вещь нельзя перепутать ни с кем или ни с чем другим; то, благодаря чему мы являемся именно теми, кто мы есть.

Эмоциональное выгорание. Это одна из разновидностей депрессии, впервые она была замечена в 1974 году у работников помогающих профессий (медсестер, социальных работников, психологов, миссионеров), а затем и у женщин-домохозяек. Эмоционально выгорают и те, кто когда-то начал заниматься чем-то с большим энтузиазмом, был увлечен красивой идеей, но постепенно разочаровался, потому что процесс работы оказался не таким впечатляющим, как идея. Если долгое время заниматься работой, которая не приносит удовлетворения от процесса, если

день за днем делать то, что не нравится, пересиливать себя, это приводит к эмоциональному истощению. Нежелание разобраться в деталях надоевшего процесса, найти в них источник интереса, неумение принимать ограничения, привычка требовать что-то от жизни, а не принимать то что есть – все это может ускорить выгорание. Три классических признака выгорания: снижение продуктивности, самобичевание (снижается самооценка) и ухудшение отношений со всем, что связано с надоевшим занятием. Израсходовавший себя человек страдает от собственной нерезультативности – чувствует, что требования к нему чрезмерны, он несостоятелен и теряет контроль над своей жизнью.

Я-сообщение (я-высказывание). Этот термин пришел из клиент-центрированной терапии Карла Роджерса (Carl Rogers) и был развит и популяризирован учеником Роджерса американским психологом Томасом Гордоном (Thomas Gordon). Я-сообщение – это форма, в которой мы говорим собеседнику о том, как его поведение или слова воздействуют на нас. Мы описываем это воздействие на уровне чувств: «Я почувствовал то-то, когда ты сделал (сказал) то-то». Важны два обстоятельства. Во-первых, дается не оценка, а описание: дела у меня обстоят так-то и так-то, прими к сведению. Во-вторых, поскольку речь идет о моих чувствах, я сам несу ответственность за них, не переношу их на другого, на тебя. В принципе, возможно, что-то я понял неправильно и поэтому мои чувства не соответствуют сути дела. Я-сообщение – это честный способ общения, в котором я допускаю, что, возможно, чего-то недопонял и готов нести ответственность за свое субъективное отношение. И я не боюсь прямо сказать собеседнику о том, какое он на меня оказал воздействие (своими словами, действиями или поступком). Есть опасность превратить я-сообщение в инструмент эмоционального давления, но в этом случае оно потеряет свою суть.

notes

Примечания

1

Здесь и далее из соображений конфиденциальности мы изменили имена и некоторые личные данные. Истории публикуются с согласия их героев.

2

Langeveld M. J. Die Schule als Weg des Kindes. Versuch einer Anthropologie der Schule. Braunschweig: Westermann, 1968. (*Лангевелд М. Я.* «Школа как путь ребенка. Антропология школы»).

3

Владимир Загвоздкин. Готовность к школе. (Журнал «Образовательная политика», 2010, № 5–6, с. 105–113).

4

Михаэль Мусалек. Возможное и прекрасное как ответ зависимости. Доклад на Международном конгрессе GLE-international в мае 2015 года (Зальцбург, Австрия).

5

Гордон Т. Курс эффективного родителя. Как воспитать в детях чувство ответственности; *Гордон Т.* Курс эффективного преподавателя. Как раскрыть в школьниках самое лучшее. М.: Ломоносов, 2010.

Бибихин В. Мир. Язык философии. М., СПб.: Азбука-Аттикус, Азбука, 2016; *Хайдеггер М.* Основные понятия метафизики. Мир – конечность – одиночество / Пер. В. Бибихина. СПб.: Владимир Даль, 2013.

Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2017.

Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: ИОИ, 2017.

Эриксон Э. Детство и общество. М.: Летний сад, 2000.

Эриксон Э. Детство и общество. М.: Летний сад, 2000.

11

Лакан Ж. Стадия зеркала как образующая функции Я в том виде, в каком она предстает нам в психоаналитическом опыте // *Лакан Ж.* Семинары. М., 1999. Кн. 2, с. 508–516.

Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. М., 2008.

Шелер М. Формализм в этике и материальная этика ценностей // *Шелер М.* Избранные произведения. М., 1994.

Риццолатти Д., Синигалья К. Зеркала в мозге: О механизмах совместного действия и сопереживания. М., 2012.

Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. М., 2000.

Боулби Д. Привязанность. М., 2003.

Бриш К. Теория привязанности и воспитание счастливых людей. М., 2016.

Ньюфелд Г., Матэ Г. Не упускайте своих детей. М., 2012; *Нойброннер Д.* Понимать детей. Путеводитель по теории привязанности Гордона Ньюфелда. М., 2015; *Петрановская Л.* Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка. М., 2017.